

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen Sas- tamalan kaupungilla

Paula Lahdenniemi

Tekijä(t) Paula Lahdenniemi	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen Sastamalan kaupungilla	Sivu- ja liitesivumäärä 46 + 2
Opinnäytetyön otsikko englanniksi Applied Sports Development for children and youths in Sastamala	
<p>Opinnäytetyön päätavoite oli kehittää liikunnallinen vuosikiertomalli, jossa tarjotaan ohjattua liikuntaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille ympärivuotisesti. Tavoitteena oli lisätä erityislapsien liikunta-aktiivisuutta sekä koulupäivän yhteydessä että omalla vapaa-ajalla tarjoamalla mahdollisuuksia tutustua kaupungin lähiliikuntapaikkoihin ohjatusti.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sastamalan kaupungin eri sektoreiden kanssa, jolloin kehitystyössä voitiin hyödyntää monen eri ammattikunnan osaamista. Mukana kehitystyössä olivat erityisopettajat, fysioterapeutti, vammaispalvelut ja liikuntapalvelut. Pääkohderyhmänä oli kaupungin kouluikäiset erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Ikähaitari kohderyhmällä oli 6 – 18-vuotiaat, jotka olivat liikunnallisilta taidoiltaan hyvin eritasoisia. Tämän lisäksi osa opinnäytetyön käytännön osuuksista osoitettiin myös alle kouluikäisille erityislapsille. Yhteistyö koulun ja vammaispalvelun kanssa varmisti, että kohderyhmä tavoitettiin monipuolisesti.</p> <p>Opinnäytetyön tärkein tuotos oli liikunnallisen vuosikiertomallin rakentamisen ja sen toteuttaminen myös jatkossa. Opinnäytetyö toteutettiin lukukaudella 2014 – 2015, jonka aikana kehitettiin erilaisia liikuntamalleja yhteistyössä eri tahojen kanssa. Toimivat mallit liitettiin liikunnalliseen vuosikiertomalliin, jota toteutetaan jatkossa ympärivuotisesti resurssien puitteissa.</p> <p>Erilaiset liikuntakokeilut motivoivat lapsia ja nuoria liikkumaan aktiivisesti ja toivat samalla lähiliikuntapaikkoja tutuksi heille. Liikunnan lisäämisellä oli myös taidollisesti kuntouttava vaikutus, sillä lukukauden aikana varsinkin uimataidon oppiminen ja vahvistuminen oli selvästi havaittavissa. Tähän vaikutti lasten innokkuus vesiliikuntaan, säännölliset ja useat uintikerrat lukuvuoden aikana sekä aktiivisten erityisopettajien ja avustajien yhteistyö kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.</p> <p>Liikunnallisen vuosikierron toteuttaminen ja toimintojen juurruttaminen vaati erilaisten liikuntakäytäntöjen koordinoitua, ohjausta sekä yhteistyötä kaupungin eri palveluiden ja kolmannen sektorin kesken. Yhteistyö vahvisti resursseja ja tarjosi mahdollisuuden liikuntaan, johon meillä kaikilla on oikeus taidoista riippumatta.</p>	
Asiasanat Erityistä tukea tarvitseva lapsi, soveltava liikunta, kehitystyö, liikunta-aktiivisuus, koululiikunta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnan merkitys lasten ja nuorten kehitykseen	3
2.1	Alle 12- vuotiaat lapset ja liikunta	3
2.2	Yläkouluikäiset nuoret ja liikunta	4
3	Liikunnan merkitys erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla	6
3.1	Kehitysvammaisuus ja liikunta	7
3.2	Neuropsykiatriset erityisvaikeudet ja liikunta	9
3.3	Liikuntavammaisuus ja liikunta	11
3.4	Näkövammaisuus ja liikunta	12
3.5	Kuulovammaisuus ja liikunta	14
4	Koululiikunta sekä oppimisympäristöt	17
4.1	Oppimisympäristöt	18
4.2	Aktiivinen koulupäivä	19
5	Lasten ja nuorten soveltava liikunta Sastamalan kaupungilla	20
5.1	Liikunnalliset kerhotoiminnot	20
5.2	Koululaisuinnit	21
5.3	Kolmannen sektorin toiminta soveltavassa liikunnassa	21
6	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä	23
7	Kehittämistyön toimenpiteet soveltavan liikunnan lisäämiseksi	24
7.1	Soveltavan liikunnan kehitystyön työryhmä	25
7.2	Kysely huoltajille ja kyselyn tulokset	26
7.3	Ohjatun liikunnan lisääminen	30
7.3.1	Uinninopetus	31
7.3.2	Alle 12v vesiliikunta	32
7.3.3	Koko perheen liikuntatapahtuma	33
7.3.4	Vinkin liikuntavierailut	34
7.3.5	Liikunnalliset teemapäivät	35
7.3.6	Soveltavan liikunnan urheilukoulu	36
7.3.7	Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa	37
7.4	Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan vuosikierto	37
8	Pohdinta	39
8.1	Toimenpiteiden onnistuminen	39
8.2	Haasteet toimintojen toteuttamisessa	40
8.3	Toteutetun kyselyn johtopäätökset	40
8.4	Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan tulevaisuus Sastamalan kaupungilla	41
8.5	Opinnäytetyö oppimisprosessina	42
	Lähteet	44
	Liitteet	47

1 Johdanto

Liikunta on asia, joka kuuluu oikeutena kaikille lapsille ja nuorille. Opetusministeriön julkaisun Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008 mukaan perussuosituksena on 7 -18 vuotiaiden liikkua vähintään 1 – 2h päivässä. Tuosta tuntimäärästä noin puolet pitäisi olla reipasta liikuntaa. Tämän lisäksi yli kahden tunnin jatkuvaa istumista tulisi välttää, mikä aiheuttaakin haasteita nykypäivänä teknologian ja pelimaailman kehittyessä. (Opetusministeriö 2008, 12 - 13.)

Liikuntaa kertyy päivän mittaan huomaamatta, jos vain osaamme tarjota lapsille ja nuorille tarvittavan ympäristön ja mahdollisuudet. Kouluikäiset viettävät huomattavan osan päivästä koulussa, missä liikunta on muutakin kuin liikuntatunnit. Välituntien aktivointi, koulupäivän rakenteen muutos ja koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä tarjoavat mahdollisuuden liikuntaan pitkin arkipäivää. Elämässä kohtaamme erilaisia ihmisiä ja erilaisia liikkujia. Osa harrastaa aktiivisesti liikuntaa ja osa vähän vähemmän aktiivisesti. Liikuntataidot ovat myös erilaiset, jonka lisäksi osalla ei ole mahdollisuutta kulkea koulumatkoja itsenäisesti tai osallistua urheiluseurojen toimintaan. Jokaisella on oikeus liikkua ja jokaiselle on annettava tasapuolinen mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan. On vain luotava soveltavan liikunnan mahdollisuuksia, joiden avulla tarjoamme liikunnan harrastusmahdollisuuden erilaisuuteen katsomatta.

Tutkimusten mukaan liikunnan lisääminen koulupäivän sisältöön auttaa oppimistulosten paranemiseen. Huomioitavaa näissä tutkimuksissa on myös se, ettei akateemisten oppiaineiden vähentäminen liikunnan kustannuksella heikennä oppilaiden arvosanoja akateemisissa aineissa. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakola, Pyhältö & Tammelin 2012, 14 - 18.) Koulupäivän aikana liikutun tuntimäärän lisäksi lapsen ja nuoren päivän ohjelmaan kuuluu myös liikunnan harrastaminen joko urheiluseuroissa, yhdistyksissä, ystävien kanssa pihapelejä pelaten tai perheen kanssa yhdessä harrastettu liikunta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää monipuolisia liikuntamahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille yhteistyössä eri sektoreiden kanssa. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä liikuntapalveluiden, erityisopettajien, fysioterapeutin ja vammaispalveluiden kesken. Näin ollen saamme monipuolisen ja toimivan asiantuntijaryhmän, joka työskentelee erityislasten kanssa lähes päivittäin. Erityistä tukea tarvitseva lapsi tarvitsee huomattavasti enemmän aikaa ja tukea uusien asioiden oppimiseen kuin yleisopetuksessa oleva lapsi. Luomalla pitkäjänteisen ja monipuolisen rungon soveltavaan liikuntaan (liikunnallinen vuosikierto), voidaan tarjota ympärivuotisesti perusliikuntamuotojen terapeuttinen tuki erityislasten ja –nuorten arkeen. Lapsena aloitettu liikunnallinen elämänta-

pa, joka johtaa läpi elämän, on halpa ja terveellinen keino ennalta ehkäistä erilaisia sairauksia sekä syrjäytymistä. Sastamalan kaupungissa ovat etäisyydet kasvaneet kuntaliitoksien myötä. Tämän takia yhteistyö eri sektoreiden kesken soveltavan liikunnan kehittämiseen ja varsinkin liikunnan lisäämiseen koulupäivän aikana on toimivin vaihtoehto lisätä erityislasten liikunta-aktiivisuutta.

2 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten kehitykseen

Liikunnan merkitystä lasten ja nuorten kehityksessä ei voi väheksyä. Liikkuminen on lapselle sisäsyntyinen tarve, jota voimme vahvistaa oikeilla kannustimilla ja virikkeillä. Liikuntaa tarvitaan energian purkuun, sosiaaliseen kanssakäymiseen ikätovereiden kanssa sekä ennen kaikkea fyysiseen kehitykseen. Liikunta vahvistaa kasvuiässä olevien lihasvoimaa ja luustoa, lisää liikkuvuutta, vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, auttaa painonhallinnassa, vahvistaa stressinsietokykyä sekä kehittää hermoston kehitystä, joka taas helpottaa motoristen perustaitojen, kuten hyppääminen, juokseminen ja heittäminen, oppimista. Kaiken tämän lisäksi liikunta opettaa lapsille ja nuorille sosiaalisia taitoja, vahvistaa sosiaalista pääomaa, edistää tunteiden kehittymistä sekä tukee oppimisvalmiuksia. (Syväoja ym. 2012, 23 - 25.)

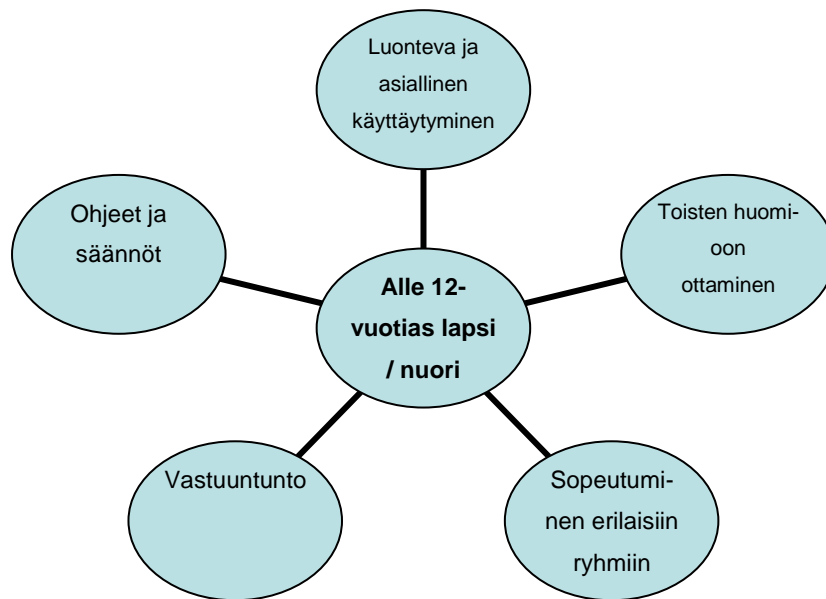
Ensimmäinen tavoite liikuntakasvatuksessa lapsilla ja nuorilla on ohjata heidät liikkumaan monipuolisesti. Tällöin lapset ja nuoret oppivat perustaitoja ja valmiuksia, jotka myöhemmin edesauttavat heitä taitaviksi liikkujiksi. (Miettinen 1999, 55.) Taitavat liikkujat innostuvat liikunnasta yleensä niin, että liikunnallinen elämäntapa seuraa läpi elämän. Tämä onkin yhteiskunnalle tärkeintä ennaltaehkäisevää toimintaa, jos mietitään erilaisia pitkäaikaissairauksia tai liikalihavuutta. Tällaiset sairaudet kehittyvät yleensä vasta aikuisiällä. (UKKinstituutti 2015)

2.1 Alle 12- vuotiaat lapset ja liikunta

Alle 12 - vuotiaiden liikuntasuositus on kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Lapset oppivat uusia asioita kokeilemalla ja tekemällä toistoja, joten tämän vuoksi he tarvitsevat myös ajallisesti liikuntaan aikaa. Liikunnan määrää ei yleensä tarvitse rajoittaa vaan lapset pysähtyvät ja pitävät kyllä tauon, mikäli kokevat fyysisen kuormituksen liian suureksi. Liikunnan monipuolisuus astuukin voimakkaasti esille tällaisessa liikuntamäärässä. Liikunta voi olla terveydelle riski, jos se on liian yksipuolista tai se koostuu liian pitkistä yhtäjaksoisista saman liikkeen toistoista. Lapsi tarvitsee tällöin myös riittävästi palautumisaikaa, monipuolista ravintoa sekä unta. (Opetusministeriö, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 - 19.)

Alle 12-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa on tärkeässä roolissa myös psyykkisten ja sosiaalisten taitojen opettaminen ja vahvistaminen. Pauli Miettinen kiteyttää tämän asian hyvin kirjassaan *Liikkuva lapsi ja nuori: " Kasvatustavoitteena tulisi olla lapsen kasvu ja kehitys tasapainoiseksi, itsenäiseksi, vastuuntuntoiseksi, yhteistyökykyiseksi ja muut huomioonottavaksi persoonallisuudeksi."* (Miettinen 1999, 113.)

Kuviossa 1 on esitetty, mitä kaikkea alakoululaisten liikuntakasvatuksessa tulee ottaa huomioon ja mihin sillä pyritään. Luontevan ja asiallisen käyttäytymisen tavoitteena on tervehtiminen, kiittäminen, anteeksipyyttäminen, esittäytyminen sekä asiallinen kielenkäyttö. Toisen huomioonottamisessa painotetaan erilaisuuden hyväksymistä sekä avun ja kannustuksen antamista. Erilaisiin ryhmiin sopeutumisessa vaaditaan jo taitoa toimia oman ja vieraan parin kanssa. Vastuuntunnon kehittämisessä opetellaan vastuuta omasta sanomisesta ja tekemisestä sekä tavaroiden ja tehtävien huolehtimisesta. Ohjeet ja säännöt kasvattavat oikeanlaista suhtautumista voittoon ja tappioon. (Miettinen 1999, 113.)



Kuvio 1. Alle 12-vuotiaiden sosiaalisia taitoja, joita liikuntakasvatuksella voidaan vahvistaa. (Autio 2001, 25 - 26.; Miettinen 1999, 113.)

Kuviota tarkasteltaessa voisi ensisijaisesti ajatella, että alle 12-vuotiaalta vaaditaan jo lähes aikuisen käyttäytymistä. Näitä ei siis kuitenkaan vielä vaadita heiltä vaan liikunnan avulla lapset oppivat sosiaalisia taitoja, jotka tarjoavat heille mahdollisuuden tasapainoiseen elämään. (Miettinen 199, 114 - 115.)

2.2 Yläkouluikäiset nuoret ja liikunta

Yläkouluikään siirryttäessä liikuntasuosituksen minimimäärä laskee hieman verraten alakouluikäisiin. 13 – 18-vuotiaana liikunnan minimimäärä on 1 – 1,5h päivässä. Tämä on siis kuitenkin minimisuositus, joten haitaksi ei ole liikkua useita tunteja päivässä. Tähän ikään mennessä nuorille on ehtinyt jo kehittymään käsitys omasta liikuntataidostaan. Mitä monipuolisemmin motorisia perustaitoja on aikaisemmin harjoitettu, sen helpommin erilaisia

lajitaitoja opitaan. (Opetusministeriö, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19, 24.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseurannan (LIITU) - alkumittauksen mukaan vain reilu 20% suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuvat suositusten mukaisesti (vähintään 60 minuuttia päivässä). Huomionarvoista tutkimuksessa on myös se, että liikunnallinen ero ala- ja yläkoulun välillä on kasvanut huomattavasti. Viidesluokkalaisten tuloksissa reilusti yli puolet (64%) ilmoitti liikkuvansa vähintään viitenä päivänä viikossa suositusten mukaisesti, kun taas yhdeksäsluokkalaisten tuloksissa vähintään viitenä päivänä liikkuvien määrä oli vain 34%. (Hämälä, Kokko 2014, 15.) Liikunnan kilpailijaksi vapaa-ajalla nuorison keskuudessa on noussut tietotekniikka. Erilaiset tietokonepelit, televisio ja sosiaalinen media saattavat viedä vuorokaudesta nuorella jopa 6-8h aikaa. Tämä tarkoittaa paikalla istumista eli hyvin vähäistä fyysistä rasitusta. (Opetusministeriö, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19, 24.)

Yli 13-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa vahvana linkkinä toimii koulujen liikunnanopetus. Koululiikunnan päätavoitteena on vahvistaa nuorten fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä ja ohjata nuoria ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Tavoitteen saavuttamiseen olisikin tärkeää kuunnella oppilaita, jonka perusteella opetuksen suunnitteluun saataisiin arvokasta tietoa. Liikunnanopetusta ei voi kuitenkaan täysin toteuttaa oppilaiden mieltymysten ja toiveiden mukaisesti. Haasteena liikunnanopettajilla on hyvin erilaiset ryhmät, jotka koostuvat sekä liikunnallisesti aktiivisista nuorista että liikkumattomista nuorista. (Heikinaro-Johansson, Lyyra, Varstala 2008, 31 - 32.)


3 Liikunnan merkitys erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla

Suomessa on astunut voimaan uusi liikuntalaki 1.1.2015 alkaen. Laissa painotetaan liikuntamahdollisuuksien kehittämistä eri väestöryhmien kesken, jonka avulla edistetään kansalaisten hyvinvointia ja terveiden elämäntapojen omaksumista (Kunnat 2015). Tämän lain puitteissa meillä jokaisella on oikeus liikkua huolimatta siitä, olemmeko kilpaurheilijoita, kuntoliikkuja vai sovellammeko liikuntalajeja erityisryhmille.

Liikunnalla on erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille samanlaisia positiivisia vaikutuksia kuin muillekin liikkujille. Sosiaalisuus, fyysinen toimintakyky ja psyykkinen toimintakyky vahvistuvat ja vaikuttavat näin ollen terveiden elämäntapojen edistämiseen. Liikunta on yleensä mielekäs vapaa-ajanviettotapa erityisryhmien keskuudessa. Vapaa-aikana on mahdollista sosiaalisesti kanssakäymiseen ikätovereiden kanssa sekä onnistumisen ja elämysten kokemiseen. Osalla erityisryhmillä vapaa-aikaa on arkielämässään tavallista enemmän sovelletun opiskelu- ja työelämän takia. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu- ja 124 2000, 151, 159.)

Tämän lisäksi liikunta on erityislapsille hyvä kuntoutusmuoto sairauden tai vamman hoidossa. Taulukkoon 1 on koottu erilaisia haasteita, joita erityislapsilla on sekä liikunnan merkitys haasteen voittamiseen.

Taulukko 1. liikunnan merkitys sairauden tai vamman kuntoutukseen (Mälkiä 1993, 15).

HAASTE	LIKUNNAN VAIKUTUS	 ITSENÄISYYS ELÄMÄN LAATU
sairaus	parantaa, hoitaa	
vaurio, vamma	huoltaa, korjaa	
toiminnan vajavuus	opettaa	
haitta, sosiaalinen vajaa- kuntoisuus	kasvattaa	

Lapsuusiässä luodaan liikuntakasvatuksen perusasiat kaikille lapsille. Erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle tämä on kuitenkin erityisen tärkeää sekä kuntoutusnäkökulmasta että terveyden edistämisen kannalta. Yhteistyö vanhempien, perusopetuksen, liikuntapalveluiden, terveydenhuollon, vammaispalveluiden ja kolmannen sektorin kanssa luo toimivan verkoston, jonka avulla voidaan kasvattaa erityislapsia liikunnalliseen elämäntapaan ja näin ollen vahvistaa heitä itsenäiseen elämään. (Mälkiä 1993, 14 - 20.)

3.1 Kehitysvammaisuus ja liikunta

Kehitysvammaisuus voidaan esittää toiminnanvajavuus terminä. Tämä tarkoittaa kehon toiminnassa tai rakenteessa olevia toiminnan esteitä. Erilaisten tukipalveluiden piiriin ovat oikeutettuja kaikki, joiden kehitys tai henkinen toimintakyky on estynyt tai heikentynyt synnynnäisesti tai myöhemmin saadun sairauden takia. Vammaisuudella siis tarkoitetaan sekä fyysistä että psyykkistä vajavuutta. Kehitysvammaisuus on muutakin kuin hermoston vammoja ja vaurioita. Nämä ovat kuitenkin merkittävimmät tekijät ja yleisemmin niitä nimitetään hermoston kehityshäiriöiksi. Tällaisen henkilön toiminta on yleensä normaalia vajavaisempaa, mikä ilmenee jokapäiväisessä toiminnassa. Toiminnan taso vaihtelee huomattavasti riippuen siitä, minkä vaikeusasteinen tällainen älyllinen kehitysvamma henkilöllä on. (Manninen, Mölsä & Pihko 2002, 19 - 23.; Mälkiä 1993, 54.)

Henkistä suoritusvalmiutta voidaan testata standardoiduilla psykologisilla testeillä. Tällaiset testit ovat kehitetty eri-ikäisten lasten älyllisten suoritusten perusteella. Tämä tarkoittaa, että normaalisti lapsen oma ikä on vastaava kuin hänen älykkyyksiensä. Psykologisilla testeillä on siis mahdollisuus luokitella älyllisen kehitysvammaisuuden aste. Taulukkoon 2 on havainnollistettu diagnoosin aste ja sitä vastaava älykkyyksiä. (Manninen ym. 2002, 19 – 23.). On hyvä kuitenkin muistaa, että älykkyys on vain yksi osatekijä, kun ajatellaan ihmistä kokonaisuutena. Persoonallisuuteen vaikuttaa älykkyyden lisäksi elämäkokemukset, elinympäristö ja oppiminen. Nämä tekijät yhdessä vaikuttavat siihen millaiseksi yksilöksi kehitysvammainen aikuisiällä kehittyy. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 165.)

Arkipäiväisen toiminnan tasoon vaikuttaa ratkaisevasti kehitysvammaisuuden aste. Lievästi älyllisellä kehitysvammaisella henkilöllä on oppimisvaikeuksia koulussa. Normaali luokkaopetus onnistuu, mutta oppilas tarvitsee tukitoimenpiteitä tai erityisopetusta. Lievästi kehitysvammainen pystyy toimimaan jo lapsena henkilökohtaisissa toiminnoissa omatoimisesti ja myöhemmin aikuisena asumaan itsenäisesti tai osittain tuettuna. Sekä työnteko että sosiaaliset kanssakäymiset onnistuvat, mutta yleensä varsinkin työelämässä tarvitaan ohjausta ja tukea. Lisäksi rahankäytössä voi olla haasteita. (Manninen ym. 2002, 25.)

Keskivaikeasti kehitysvammainen lapsi tarvitsee kouluiässä erityisopetusta. Hän pystyy toimimaan arkipäiväisissä toiminnoissa lähes itsenäisesti. Kommunikaatiokyky on vajavainen, mutta riittävä tullakseen ymmärretyksi. Aikuisena tukea tarvitaan vaihtelevasti, mutta täysin itsenäiseen asumiseen ja työntekoon tarvitaan valvontaa. (Manninen ym. 2002, 25 - 26.)

Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa jatkuvaa tuen ja ohjauksen tarvetta. Kaikissa arkisissa toimissa, kuten koulunkäynti, asuminen ja työtehtävät, tarvitaan tukitoimia. Vaikeasti kehitysvammaisen henkilön kuntouttaminen vaatii määrätietoista ja pitkäjänteistä työtä. Kuntoutuksen avulla elämä voi kuitenkin helpottua ja henkilö voi oppia toimimaan itsenäisesti omissa toimissaan. (Manninen ym. 2002, 26.)

Syvästi älyllisesti kehitysvammainen henkilö ei pysty toimimaan itsenäisesti juuri missään elämän vaiheessaan. Kommunikointi, liikunta, henkilökohtaiset asiat sekä muut päivittäiset toiminnot ovat täysin riippuvaisia avustajan toiminnasta. Hyvän kuntoutuksen avulla syvästi kehitysvammainen voi oppia myöhemmin suorittamaan jotain arkipäiväisiä toimia itsenäisesti kuten syöminen. Asuminen ei onnistu itsenäisesti vaan henkilö tarvitsee ympärivuorokautista valvontaa. (Manninen ym. 2002, 26.)

Taulukko 2. Älyllinen kehitysvammaisuus (Manninen ym. 2002, 19 - 23, 25.)

Älyllisen kehitysvammaisuuden aste	Älykkyyssosamäärä	Älykkyyssikä
<i>Lievä</i>	<i>50-69</i>	<i>9-11v</i>
<i>Keskivaikea</i>	<i>35-49</i>	<i>6-8v</i>
<i>Vaikea</i>	<i>20-34</i>	<i>3-5v</i>
<i>Syvä</i>	<i>Alle 20</i>	<i>0-2v</i>

Motoriset taidot ovat perusta kaikelle lapsen kokonaiskehityksen kannalta. Kun motoriset taidot ovat kunnossa, ne antavat pohjan uusille kokemuksille, sosiaaliselle kehitykselle ja itsenäiseen elämään arjessa. Kehitysvammaisella motorinen kehitys on normaalia hitaampaa, mikä näkyy perusmotoriikassa ja havaintomotoriikassa. Tämän takia varhainen monipuolinen kuntouttava toiminta on tärkeässä asemassa motorisia taitoja harjoitettaessa. (Manninen ym. 2002. 216 - 217; Mälkiä 1993, 56.)

Jotta motorisia perustaitoja voidaan harjoittaa, oman kehon hahmotus on perusta tälle. Kehonhahmotuksen harjoittelu on hyvä soveltaa luonnollisiin tilanteisiin, kuten peseytyminen, vaipan vaihto ja pukeutuminen. Tämän jälkeen on helpompaa harjoittaa motorisia taitoja, kuten pään kannattelua, kääntymistä, konttaamista, istumista, seisomista ja kävelyä. (Manninen ym. 2002, 216 - 217.)

Liikunta on keino, jonka avulla kehitysvammaisella on mahdollisuus laajentaa kokemuksi-
aan. Mitä vaikeampi kehitysvamma on, sen rajoittuneempaa kokemusten ja elämysten
saaminen on. Tällaiseen toimintaan on kehitetty ja kehitetään jatkuvasti uusia liikunnallisia
apuvälineitä. Myös tietyillä liikuntamuodoilla, perusliikunnan lisäksi, on havaittu olevan
vammaiselle henkilölle positiivisia vaikutuksia elämysten kokemiseen ja uuden oppimi-
seen. Näitä liikuntamuotoja ovat musiikkiliikunta, vesiliikunta ja ratsastus. (Manninen ym.
2002, 219 - 220.)

Musiikkiliikunta mahdollistaa musiikin kokemisen lisäksi itsensä ilmaisemisen kokonaisval-
taisesti. Vammaisilla on yleensä haasteita kehon hahmottamisessa, jolloin musiikkiliikun-
nan avulla voidaan tarjota mahdollisuus kehon hahmotuksen parantamiseen. Tämän li-
säksi erilaisia perusliikuntamuotoja voidaan harjoittaa rytmin ja lorujen mukaan. Musiikin
tärkein tehtävä on rytmittää liikettä ja tukea näin ollen liikkeiden suorittamista. (Manninen
ym. 2002, 220 - 221.; Mälikä & Rintala 2002, 236.)

Vesiliikunta saattaa olla jopa ainoa liikuntamuoto joillekin vammaisryhmille. Vedessä hyö-
dynnetään veden kannattavuutta sekä rentouttavaa vaikutusta. Vammaisten vesiliikunta
on pohjautunut pitkään Halliwick-menetelmään, jonka avulla tavoitellaan itsenäistä liikku-
mista vedessä hyödyntäen niitä liikuntakykyjä, mitä uimarilla on vammasta huolimatta
mahdollisuus käyttää. Huomioitavaa vesiliikunnassa kuitenkin on, että vedenlämpötilan on
oltava normaalia allasvettä lämpimämpää, sillä varsinkin vaikeasti kehitysvammaiset hen-
kilöt eivät kykene liikkumaan vedessäkään vauhdikkaasti ja näin ollen viileä vesi tekee
uinnista epämiellyttävää. (Manninen ym. 2002, 220 - 221.; Mälikä ym. 2002, 23, 41 - 342.)

Vammaisratsastus perustuu terapeuttiseen kokemukseen, jonka muodostaa hevosen
lämpö ja liikkeet johon vammaisen pystyy mukautumaan. Ratsastus on mahdollisuus ko-
kea elämyksiä, oppia sosiaalisia taitoja sekä kehittää lihasvoimaa ja tasapainokykyä.
(Manninen ym. 2002, 220 - 221.)

3.2 Neuropsykiatriset erityisvaikeudet ja liikunta

Neuropsykiatrisella kehityshäiriöllä tarkoitetaan aivojen kehityksellistä häiriötä. Tutummin
neuropsykiatrisia sairauksia kuvaavat sanat autismi, asperger, ADHD, ADD, tourette ja
dysfasia. Nämä neuropsykiatriset sairaudet eivät aina ole yksiselitteisiä sillä diagnoosit
kulkevat limittäin toisensa kanssa. Lapsilla ja nuorilla on hyvin samankaltaisia piirteitä
käyttäytymisessään, vaikka heillä olisi eri diagnoosi. Pelkästään autismin kirjo on jo yksi-
nään hyvin laaja aina lapsuusiän autismista syvään autismiin. Puhumattakaan, mitä kaik-

kea muut neuropsykiatriset erityisvaikeudet pitävät sisällään. Taulukkoon 3 on kerätty tavallisia käyttäytymismalleja, jotka ovat tyypillisiä lapsille, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia. (Dawson, McPartland & Ozonoff 2002, 11 - 22.; Dufva & Koivunen 2012, 35 - 36, 46 - 47.; Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23 - 24.)

Taulukko 3. Tyypillisiä käyttäytymismalleja lapsilla, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia (Kaartinen & Schopp 2009 - 2011, 4 - 5.)

NEUROPSYKIATRISET SAIRAUDET (autismi, asperger, dysfasia, ADD, ADHD, tourette)		
<ul style="list-style-type: none">- Häiritsevä käyttäytyminen<ul style="list-style-type: none">- Tarvitsee paljon tukea koulutyössä- Valikoivuus ruoan suhteen- Oppii ulkoa, ei ymmärrä<ul style="list-style-type: none">- Persoonallinen- Syömisongelma<ul style="list-style-type: none">- Itsepäinen- Herkät aistit- Hyvä muisti	<ul style="list-style-type: none">- Työn rytmitys tärkeää<ul style="list-style-type: none">- Omaehtoinen- Erityinen kiinnostuksen kohde<ul style="list-style-type: none">- Konkreettisuus- Ei-empaattinen- Mikä kiinnostaa, sen oppii<ul style="list-style-type: none">- Nukkumisongelma- Määräilee toisia- On-off, välimuoto puuttuu	<ul style="list-style-type: none">- Ei osaa kuunnella toisia- Ei ymmärrä aina sääntöjä<ul style="list-style-type: none">- Perfektionisti- Rutiinit tärkeitä- Keräilijä- Vaikea hävitä- Ajattelee mustavalkoisesti<ul style="list-style-type: none">- Voimakastahtoinen- Keskittyminen vaikeaa<ul style="list-style-type: none">- Ääntely

On kuitenkin muistettava, että jokaisella näillä lapsilla tai – nuorilla on jotain näistä piirteistä, mutta kellään ei ole kaikkia. (Kaartinen ym. 2009 - 2011, 4 - 5.)

Neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista kärsiville lapsille liikunnalla on sama merkitys kuin muillekin lapsille. Monipuolisella liikunnalla kehitetään ja vahvistetaan lapsen perusliikkeitä, kuten ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, kävely, juoksu, hyppiminen, heittäminen ja kiinni ottaminen, työntäminen, vetäminen, heiluminen ja kiipeäminen. Perusliikkeet voidaan jakaa kolmeen eri sektoriin: liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. (Autio 2001, 28 - 30.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joilla kehoa siirretään paikasta toiseen. Tähän sektoriin kuuluvat esimerkiksi kävely, juoksu ja hyppiminen. Tasapainotaidot ovat paikallaan tapahtuvia liikkeitä, joiden suorittamiseen tarvitaan lihasvoimaa. Lihasvoima auttaa ylläpitämään tarvittavaa asentoa liikkeen suorittamisen ajan. Tasapainotaitoihin voidaan lukea esimerkiksi

seisominen ilman tukea, taivutukset, työntäminen, nostaminen ja käännökset erisuuntiin. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan taas erilaisten esineiden käsittelyä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkiminen ja lyöminen. Käsittelytaitojen onnistumiseen tarvitaan myös vahvasti silmä-käsi sekä silmä-jalka koordinaatiota. Monipuolinen ja virikkeellinen liikunta tarjoaa mahdollisuuden erityispiirteestä huolimatta kehittyä taitavaksi liikkujaksi. Haasteena näillä lapsilla onkin enemmän ohjeiden vastaanottamisessa, keskittymisessä ja sosiaalisuudessa. (Autio 2001, 28 - 30.)

3.3 Liikuntavammaisuus ja liikunta

Liikuntavammaisuus voi olla synnynnäistä tai elämän aikana tapahtuneen fyysisen muutoksen aiheuttama vamma, joka asettaa haasteita jokapäiväisissä toiminnoissa. Liikkumiseen tarvitaan tällöin toisen henkilön avustusta tai apuvälineitä. Halvaantuminen, raajojen epämuodostuminen sekä tuki- ja liikuntaelin vammat ovat yleisiä syitä liikuntavammaisuuteen. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 253.) Seuraavissa kappaleissa on esitetty muutamia esimerkkejä liikuntavammaisuuden syistä ja toimintaa haittaavista tekijöistä.

CP-vammalla tarkoitetaan aivovauriota, joka aiheuttaa liikkeiden ja asentojen häiriötä. Tällainen aivovaurio on pysyvä etenemätön vamma. Selkäydinvamma tarkoittaa vammaa selkärangassa, joka aiheuttaa toiminnan vajavuutta eri raajoissa. Vamman vakavuus ja liikkumista hankaloittavat tekijät riippuvat siitä, kuinka ylhäällä selkärangassa vamma on. Mitä alempana selkärangassa vamma on, sen paremmin ylävartalon lihaksisto ja raajat voivat toimia. Niskanikamien kohdalla oleva vamma aiheuttaa jo neliraajahalvauksen. (Mälkiä & Rintala 2002, 40, 49 - 51.)

Synnynnäiset epämuodostumat eivät ole kovin yleisiä Suomessa. Selkeä epämuodostuma, kuten raajojen puuttuminen, voidaan todeta heti syntymästä, kun taas selän nikamien kehityshäiriö vasta röntgenkuvien perusteella. Tällaisia nikamien kehityshäiriöitä on vaikea havaita vauvaikäisillä sillä ne eivät välttämättä näy vielä tuona ikä kautena virheasentona. Kun selän nikamien kehityshäiriö havaitaan, se voi vaatia jo pikaista leikkaushoitoa. (Terveyskirjasto 2015)

Liikunta on liikuntavammaisille tärkeässä asemassa varsinkin kuntoutuksen näkökulmasta. Mitä varhaisemmassa vaiheessa liikuntavamma voidaan todeta, sen aikaisemmin liikunnallinen kuntoutus aloitetaan. Liikuntavammaisella lapsella motoriikan kehittyminen on hidasta ja mahdollisuus kehon virheasentoihin on voimakas. Liikunnan avulla pyritään kuntouttamaan näitä ongelmia. Motoriset taidot ovat tärkeitä taitoja kouluikäiselle lapselle ja nuorelle sillä monet harrastukset ovat liikuntaan painottuvia. Yksinkertaiset ja sovelletut

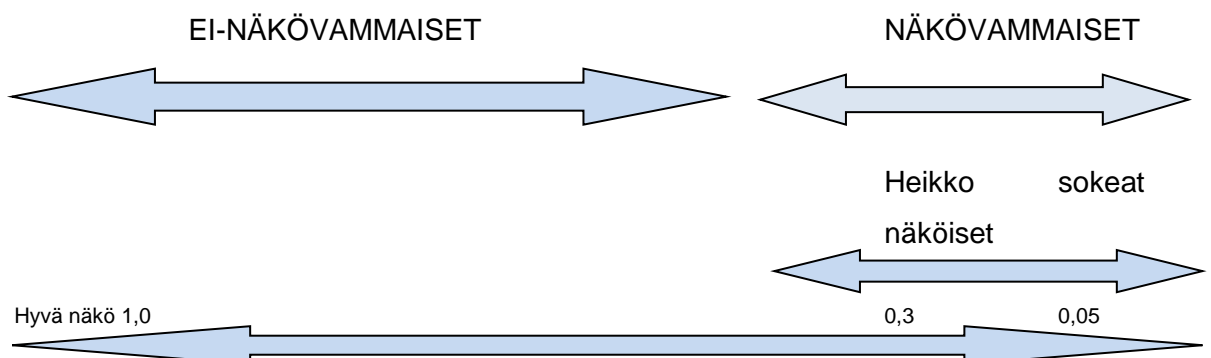
liikunnalliset suoritukset antavat onnistumisen elämyksiä, mikä taas vaikuttaa elämänlaadun sisältöön. (Mälkiä ym. 2002, 42 - 43.)

Liikunnalla on myös muitakin tärkeitä kasvatuksellisia tavoitteita liikuntavammaisten elämässä. Liikunnan avulla on mahdollisuus oppia liikkumaan itsenäisesti tai apuvälineen kanssa. Tämän ansiosta lapsi löytää liikunnallisen elämäntavan vammastaan huolimatta. Liikunnan ansiosta sosiaalisuus ja vuorovaikutus vahvistuvat, mikä taas tukee lapsen ja nuoren minäkuvan kehittymistä. (Mälkiä ym. 2002, 43.)

Liikunnanohjauksessa on otettava huomioon liikuntavammainen yksilönä, mutta samalla ohjattava koko ryhmän toimintaa soveltaen. Toiminta aloitetaan yksinkertaisista liikkeistä, joita on mahdollisuus toistaa pitkäjänteisesti. Peleissä säännöt sovelletaan niin, että jokaisella on mahdollisuus osallistua ilman rajuja kilpailutilanteita. Myös ääriämpötilat liikunnan aikana on otettava huomioon sillä ne saattavat aiheuttaa jännittyneisyyttä lihaksistossa. Säännölliset lepotauot liikunnan aikana tekevät suorituksesta kehittävän sekä innostavan. (Mälkiä ym. 2002, 43.)

3.4 Näkövammaisuus ja liikunta

Näkövammaiseksi voimme luokitella henkilön, jonka päivittäiset toiminnot hankaloituvat selvästi heikon näkökyvyn vuoksi. Näkövammainen ei ole kuitenkaan henkilö, mikäli näkökyky on korjattavissa normaaliksi silmälaseilla. Silmälääkäri on ainoa, joka antaa aina virallisen määrittelyn onko tutkittava henkilö lievästi heikkonäköinen, täysin sokea vai siltä väliltä. Näöntarkkuus esitetään desimaalilukuna Suomessa. 1,0 tarkoittaa normaalisti näkevää ja sitä pienemmällä lukemalla esitetty näkökyky on aina heikompi. (Takala 2006, 24.) Kuviossa 2 on esitetty näön tarkkuus numeraalisesti, joka erottelee ei-näkövammaisten ja näkövammaisten rajan.



Kuvio 2. Näöntarkkuus (visus) taittovirhekorjauksella (Takala 2006, 22.)

Näkövammat jaetaan viiteen erilaiseen luokkaan. Heikkonäköisten henkilöiden toiminta on lähes normaalia. Vain tarkkaan näkötyöskentelyyn, kuten lukeminen, tarvitaan suurentavia apuvälineitä. Syvästi heikkonäköisen henkilön liikkuminen on hankalaa näönvaraisesti, jolloin muiden aistien käyttöä tarvitaan. Lisäksi lukeminen onnistuu vain voimakkaasti suurentavien apuvälineiden avulla. Lähes sokeiden henkilöiden toiminta on jo riippuvainen pääasiassa muiden aistien käytöstä ja tästä astetta heikommalla luokalla eli täysin sokeilla ei ole enää minkäänlaista valon tajua. He ovat täysin muiden aistien, kuten tunto- ja kuuloaistin, varassa. Taulukossa 4 on havainnollistettu näkövammojen luokitus Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan. (Takala 2006, 22, 24.)

Taulukko 4. Näkövammojen luokitus Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan (Takala 2006, 22, 24).

Näkövammamman vaikeusasteluokka	Näöntarkkuus eli visus	Näkökentän halkaisija	Toiminnallinen kuvaus
1. Heikkonäköinen	$0,3 > v \geq 0,1$		Lähes normaali toiminta näön turvin mahdollista optisin apuvälinein
2. Vaikeasti heikkonäköinen	$0,1 > v \geq 0,05$		Näönkäyttö sujuu vain erityisapuvälinein, lukunopeus on hidastunut
3. Syvästi heikkonäköinen	$0,05 > v \geq 0,02$	$\varnothing \leq 20^\circ$	Yleensä ei näe lukea kuin luku-TV:llä. Suuntausnäkö puuttuu. Liikkuminen tuottaa vaikeuksia. Muiden aistien apu on tarpeen.
4. Lähes sokea	$0,02 > v - 1/\infty$	$\varnothing \leq 10^\circ$	Toiminta pääasiassa muiden aistien kuin näköaistin varassa.
5. Täysin sokea	$v = 0$, ei valon tajua		Näöstä ei ole apua. Toiminta muiden aistien (erityisesti kuulo- ja tuntoaistin) varassa.

Marjatta Takalan kirjoittamassa kirjassa Näkökulmia näkövammaisen opetukseen on todettu näkövammaisuuden määrittelystä myös seuraavasti: ”*Vammaisuuden ja näkövammaisuuden määrittelemisen riippuu yhteiskunnan arvomaailmasta ja yhteisön jäsenilleen*

asettamista vaatimuksista. Näkövammaisuuden raja riippuu siitä, minkälaista näkökykyä yhteiskunta edellyttää jäseniltään.” (Takala 2006, 21.)

Näkövammaisuus ei ole este liikunnalle, mutta asettaa tiettyjä rajoituksia. Täysin sokea ei voi hyödyntää näkökyvyn liikuntavirikkeitä, kuten tilojen hahmotus. Tämä vaikuttaa jo vauvaikäisenä, jolloin konttaaminen, ryömiminen ja kävelemään oppiminen hidastuvat. Tilanteen helpottamiseksi onkin tärkeää opetella tuntemaan oma liikkumisympäristönsä muita aisteja hyväksi käyttämällä. Oppimisprosessit ovat huomattavasti hitaampia, kuin näkeville henkilöillä. Tämän vuoksi näkövammaiselle on annettava aikaa sopeutua ympäristöönsä luomalla pitkäjänteisesti virikkeellisiä liikuntamahdollisuuksia. (Mälkiä & Rintala 2002, 58 - 59.)

Varhaislapsuudessa toteutettu kuntouttava liikunta on näkövammaiselle lapselle tärkeässä asemassa. Mitä aikaisemmin vamma havaitaan ja voidaan aloittaa kuntouttava liikunnallinen harjoittelu, sen vahvemmat taidot ja edellytykset henkilöllä on liikunnalliseen elämään myöhemmin elämässään. Näkövammaisen liikunnanohjauksessa ohjaajan merkitys on suuri. Äänen voimakkuus on tärkeässä asemassa ottaen huomioon sen hetkiset olosuhteet. Lisäksi ympäristöön tutustuminen rauhassa, kuten liikuntapaikalle tulo ja poistuminen sekä tilan rajat, antavat turvallisuuden tunteen liikkujalle. Avoin ja luonnollinen suhtautuminen näkövammaiseen luo pohjan hyvälle yhteistyölle. Sokeat eivät halua sääliä vammansa takia. Kouluikä on herkkä ikäkausi. Tällöin sekä näkövammaisen että koulukaverien olisi opittava hyväksymään erilaisuus ja asennoitua toimimaan sosiaalisessa yhteisössä vammasta huolimatta. (Mälkiä ym. 2002, 60 - 62.)

3.5 Kuulovammaisuus ja liikunta

Kuulovammaisuuden luokka vaihtelee aina lievästä kuulovammaisuudesta täydelliseen kuurouteen. Huonokuuloinen henkilö pystyy kuulemaan ja kommunikoimaan muiden kanssa kuulokojeen avulla. Kuuro henkilö tarvitsee kommunikointiin tekstitulkkausta tai viitottua puhetta. Kuuro henkilö pystyy tuottamaan puhetta, mikäli on kuuroutunut puheenoppimisen jälkeen, kun taas syntymästään asti ollut kuuro henkilö kommunikoi viittomakielen avulla. Kommunikointi-tilanteissa, kuten liikunnanohjaustilanteet, on tärkeässä asemassa kuulovamman asteen lisäksi tieto siitä, milloin vamma on aiheutunut. Mikäli vamma on syntynyt ennen kahden vuoden ikää, on puheen tuottaminen ja ymmärtäminen huomattavasti haastavampaa, kuin jos vamma on syntynyt vasta 7 ikävuoden jälkeen. (Kuuloliitto 2015; Mälkiä 1993, 116.) Taulukossa 5 on havainnollistettu desibelein kuulovammojen luokittelua.

Taulukko 5. Kuulovammojen luokittelu (Mälkiä & Rintala 2002, 64).

Vaikeusaste	dB	Käytännön haitta
Vähäinen	27 – 40	<ul style="list-style-type: none"> - vaikea kuulla hiljaista puhetta - tarvitsee puheenohjausta - ei ongelmia liikuntatilanteissa
Lievä	41 – 55	<ul style="list-style-type: none"> - vaikea seurata keskustelua ja ohjeita liikuntatilanteissa ilman erityisapua - tarvitsee kuulokojetta - tärkeä nähdä puhujan kasvot
Kohtalainen	56 – 70	<ul style="list-style-type: none"> - vaikea ymmärtää äänestä puhetta - sanavarasto ja puhe puutteellista - käyttää huulilukua
Vaikea	71 – 90	<ul style="list-style-type: none"> - vaikea kuulla voimakkaista ääniä korvan läheltäkään - tarvitsee erityisohjausmenetelmiä kielellisesti vaativissa tehtävissä
Erittäin vaikea	yli 90	<ul style="list-style-type: none"> - ei käytä kuuloa pääasiallisena kommunikaatiokanavana - ”kuulee” äänet tuntoaistin avulla

Kuulovammalla tarkoitetaan kuulemisen ja kommunikoinnin vammaa. Tämän lisäksi kuulovammaisilla lapsilla saattaa olla yleensä motoriset taidot heikommat kuin kuulevilla lapsilla. Kuulovamma ei kuitenkaan ole syy heikompaan motoriikkaan vaan heikommat mahdollisuudet liikuntakokeiluihin. Lisäksi kuulovammaisilla on enemmän tasapaino-ongelmia. Tasapainoa säätelevät aistireseptorit sijaitsevat korvassa ja näiden vaurioituminen aiheuttaa tasapainolle haasteita. (Mälkiä & Rintala 2002, 64.)

Liikunnassa kuulovamma luo eniten haasteita sosiaalisessa ja kielellisessä kanssakäymisessä. Pahimmillaan viestintäkeinojen puute, ympäristöolosuhteet ja vanhempien ylisuojeleminen voivat johtaa siihen, että lapsi syrjäytyy liikunnasta. Itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää, että kuulovammaisella lapsella on mahdollisuus osallistua liikuntaan tai muuhun oppiaineeseen oman kielen eli viittomakielen välityksellä. Tämän lisäksi on tärke-

ää kuitenkin huomioida myös sosiaaliset kontaktit kuuleviin ikätovereihin. (Mälkiä ym. 2002, 65.)

Kuulovamma rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Liikuntakasvatuksen näkökulmasta liikunnalla onkin varsin tärkeä tavoite juuri sosiaalisen elämän kehittämisessä ja vahvistamisessa. Liikunnassa olisi hyvä vahvistaa näitä taitoja erilaisten yhteistoiminnallisten pelien ja leikkien avulla. Näiden lisäksi liikunnassa olisi hyvä ottaa huomioon erilaisia fyysis-motorisia harjoitteita, kuten tasapaino-, reaktio- ja liikenopeus-harjoituksia sekä rytmiharjoitteita. (Mälkiä ym. 2002, 66.)

4 Koululiikunta sekä oppimisympäristöt

Koululiikunta perustuu yleiseen koulujen opetussuunnitelmaan, joka on tullut voimaan uudistettuna vuonna 2004. Uusittu opetussuunnitelma otetaan porrastetusti käyttöön vuonna 2016. Uuden opetussuunnitelman mukaan liikunnan opetuksen tavoitteet jaetaan fyysiseen toimintakykyyn, psyykkiseen toimintakykyyn ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Peda 2015)

Uudistetun opetussuunnitelman mukaan 1 – 2 luokan oppilaiden liikunnanopetuksessa ohjataan lasta fyysiseen aktiivisuuteen harjaannuttamalla havaintomotorisia sekä motorisia perustaitoja, kokeilemalla erilaisia oppimisympäristöjä ja tutustumalla vesiliikuntaan alkeisuimataidon tasonmukaisesti. Psyykkisen toimintakyvyn vahvistamiseen liikunta tukee minäkäsityksen muodostumista ja uskallusta omien toimintarajojen kokeiluun. Sosiaalinen toimintakyky käsittää taas lapsen tunteiden ja toimintojen vuorovaikutusta, yhteistyötaitoja sekä sääntöjen noudattamista, joita opetellaan pelien ja leikkien kautta. (Opetushallitus 2014, 149.)

3 – 6 luokalla liikunnan opetuksen fyysinen toimintakyky käsittää samojen fyysisten ominaisuuksien harjaannuttamisen kuin 1 – 2 luokalla, mutta haasteellisemmin. Oppilas ohjataan soveltamaan liikuntataitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä parhaansa yrittäen. Näiden lisäksi liikunnan avulla ohjataan lapsi ylläpitämään sekä kehittämään erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeus, liikkuvuus ja voima. Uimataito käsittää vedessä etenemisen ja pelastautumisen. Sosiaalisessa toimintakyvyssä 3 – 6 luokalla painotetaan tunteiden säätelyä toiset oppilaat huomioiden. Vastuullisuus ja osallisuus liikuntatilanteissa kasvavat. Psyykkisen toimintakyvyn alueella oppilas ohjataan vastuulliseen toimintaan sekä itsenäisesti että muut huomioon ottaen. (Opetushallitus 2014, 273.)

7 – 9 luokkalaisia ohjataan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen erilaisia liikuntamuotoja kokeilemalla. Oppilailta ohjataan tekemään sopivia ratkaisuja erilaisiin liikuntatilanteisiin ja samalla hyödyntämään liikuntataitojaan soveltaen erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina. Fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittäminen korostuvat tässä ikäluokassa vahvemmin kuin nuoremmilla. Vesiliikunnassa yläkouluikäisiltä vaaditaan jo sekä uima- että vesipelastustaitoa. Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisen tavoitteena on ohjata nuoria ottamaan toiset huomioon omalla käyttäytymisellään ja toimimaan reilun pelin periaatteella. Psyykkisen toimintakyvyn kehittämisessä on tavoitteena opetella ymmärtämään liikunnan merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja tutustua yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen. (Opetushallitus 2014, 433.)

Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnanopetus perustuu samoihin asioihin kuin yleisopetuksessa olevien oppilaiden, mutta jokaiselle erityislapselle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS. Henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma on asiakirja, jonne kirjataan oppilaskohtaisesti oppimistavoitteet eri oppiaineissa sekä toimenpiteet ja opetusjärjestelyt, joita käytetään tavoitteiden saavuttamiseksi. Asiakirja laaditaan niin, että huoltajalla on mahdollisuus olla mukana tapahtumassa. Lisäksi asiakirja on mahdollista laatia moniammatillisesti ja kutsua mukaan muita asiantuntijoita, kuten muita koulupuolen asiantuntijoita, oppilaan kuntouttajia ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. (Opetushallitus 2014, 67.; Ikonen & Virtanen 2003, 100 - 102.)

Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelman laadinta perustuu yleiseen perusopetussuunnitelmaan, jolloin taataan oppilaille yhdenvertainen mahdollisuus koulutukseen. Mikäli yleisen oppimäärän suorittaminen ei ole mahdollista yleisellä aikavälillä, on oppimäärää mahdollista muuttaa oppilaan tarpeiden mukaisesti. Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma on asiakirja, jossa otetaan huomioon oppilaan erityisen tuen tarve, kuten kuntoutustoiminta, tarvittavat tukipalvelut sekä erilaiset oppimisympäristöt. Asiakirjan tavoitteet laaditaan sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille, mitä tarkastellaan ja päivitetään säännöllisesti. (Ikonen ym. 2003, 100 - 102.)

4.1 Oppimisympäristöt

Koululainen on jokapäiväisessä elämässään erilaisissa oppimisympäristöissä. Oppimisympäristöjä ovat psyykkinen, sosiaalinen, kognitiivinen ja fyysinen ympäristö. Nämä muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joka vaikuttaa erilaisten taitojen oppimiseen. Oppimisympäristöjä muuttamalla ja mukauttamalla yksilöllisesti voidaan auttaa erilaisia oppijia parempiin tuloksiin. (Ikonen & Virtanen 2007, 241 - 243.)

Hyvässä psyykkisessä oppimisympäristössä erityisoppilas voi kokea itsensä tasa-arvoiseksi ja erilaisuus hyväksytään vahvuutena. Pahimmillaan psyykkinen oppimisympäristö luo oppilaalle negatiivisen ympäristön, joka saattaa aiheuttaa syrjäytymistä ja elämänhallinnan puutetta. Sosiaalinen ympäristö käsittää yhdessä toimimisen eri opetustilanteissa. Erilaiset yhteistoiminnalliset harjoitukset, kuten pari- tai ryhmätyöskentelyt, toimivat sosiaalisena oppimisympäristönä. Tällaista toimintaa on hyvä käyttää opetuksessa, kun erityislapsi on integroituna yleisopetuksen ryhmään. Integroinnilla tarkoitetaan erityisoppilaan osallistumista yleisopetuksen ryhmään. Oppilas voidaan integroida yleisopetuksen

ryhmään joko vain tietyissä oppiaineissa tai kokonaan. Integroinnin taso riippuu erityisen tuen määrästä eri aineissa. (Ikonen ym. 2007, 241 - 243.; Takala 2010, 15.)

Fyysinen oppimisympäristö asettaa joko rajoja tai luo mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille oppia uusia asioita. Mikäli tilat ovat esteelliset, ei apuvälineellä kulkevan henkilön ole mahdollista osallistua opetustilanteeseen. Kognitiivisella ympäristöllä tarkoitetaan oppilaan tiedollista ympäristöä. Erityslapsille tällainen ympäristö rakennetaan henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman avulla, jolloin opetus etenee yksilöllisesti isommassakin ryhmässä. (Ikonen ym. 2007, 241 - 243.)

4.2 Aktiivinen koulupäivä

Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa Suomessa erilaisia hankkeita. Yksi rahoituskohde on lasten ja nuorten liikunnankehittäminen eli Liikkuva koulu –hanke. Rahoituksen tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten aktiivista koulupäivää osallistamalla kouluja toteuttamaan koulupäivän toiminnot liikunnallisesti aktiivisesti. Tämä tarkoittaa välituntiaktiivisuuden lisäämistä, toiminnallisen oppimisen keinoja sekä koulumatkojen kulkemista lihasvoimin. Lasten liikunnan suositus on kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Lapset ja nuoret viettävät viikossa välitunneilla aikaa noin viisi tuntia ja koko lukuvuoden aikana noin 200 tuntia. Aktiivisilla välitunneilla ja koulumatkaliikunnan lisäämisellä saavutetaan jo huomattava osuus päivittäisestä liikunnantarpeesta. (Hämylä & Kokko 2014, 57.; Liikkuvakoulu 2015)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKESin tutkimuksen mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten tiedolliseen oppimiseen. Fyysinen toiminta vaikuttaa keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen, jolloin oppimiselle on paremmat edellytykset. Yhteiskunnan muutoksessa ja teknologian kehittyessä myös lasten ja nuorten liikunnallisuus vähenee. Liikunnan vähäisyys aiheuttaa huolta myös terveydellisestä näkökulmasta katsottuna, ei vain oppimisen näkökulmasta. Pienillä muutoksilla koulupäivän aikana on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ja sitä kautta myös elämänlaadun parantumiseen. (Likes 2011-2013.)

5 Lasten ja nuorten soveltava liikunta Sastamalan kaupungilla

Sastamalan kaupungissa on vähitellen alettu järjestämään vapaa-ajantoimintaa myös erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Vapaa-ajan harrastamiseen haasteeksi nousee kuitenkin pitkät etäisyydet kaupungin sisällä. Sastamala on syntynyt kuntaliitoksien myötä ja etäisyydet ovat jopa 50km. Tämän lisäksi monella erityislapsella koulu ei suinkaan ole lähikoulu, vaan Sastamalan keskustassa sijaitseva erityiskoulu. Koulumatkat voivat päivän aikana kestää yhteensä jopa 2,5 tuntia. Pitkien koulumatkojen lisäksi haasteellinen arkielämä kuluttaa perheen voimavaroja, mikä luo omat haasteensa säännölliseen liikunnanharrastamiseen erityislapsien perheessä. (Aho 15.1.2015).

Näiden asioiden pohjalta on siis tarpeellista kehittää lasten ja nuorten soveltavan liikunnan toimintaa yhteistyössä perusopetuksen, vammaispalveluiden ja liikuntapalveluiden kesken. Uudessa liikuntalaissa 5 § on kohta, jossa kunnan tehtäväksi määritellään liikuntaliikuntaedellytysten luominen kunnan asukkaille. Tällä tarkoitetaan liikuntapaikkojen ylläpitämistä, seuratoiminnan tukemista sekä ennen kaikkea terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntatoiminnan järjestämistä ottamalla huomioon erilaiset liikkujat. (Finlex 2015; Kunnat 2015)

5.1 Liikunnalliset kerhotoiminnot

Sastamalan kaupungilla toteutettiin Terveysliikunta –hanke vuosina 2010 – 2013. Hankkeen aikana aloitettiin soveltavan liikunnan kerhotoiminta kouluikäisille erityislapsille. Kerhotoimintaa järjestetään kahtena päivänä viikossa. Kerran viikossa liikuntakerho toteutetaan yhteistyössä perusopetuksen kanssa, jolloin avustajia on riittävästi ja toiminta voidaan tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle vammasta huolimatta. Toinen kerta viikossa kerhotoiminta osoitetaan niille erityislapsille ja -nuorille, jotka voivat osallistua toimintaan ilman avustajaa. Molemmat toiminnot suunnittelee ja ohjaa fysioterapeutti ostopalvelutoiminnalla. (Aho 15.1.2015).

Liikkuva koulu –hankkeen ansiosta Sastamalan liikuntapalvelut koordinoi ja ohjaa jokaisella alakoululla (15 alakoulua) liikunnallista maksutonta kerhotoimintaa kerran viikossa. Myös näitä toimintoja erityislapsien on mahdollista hyödyntää. Haasteena näillä liikuntakerhoilla on se, että ryhmässä toimii vain yksi ohjaaja ilman avustajaa. (Aho 15.1.2015).

5.2 Koululaisuinnit

Sastamalan kaupunki aloitti tavoitteellisen uinninopetuksen koululaisille vasta vuonna 2013. Vain esikoululaiset ovat olleet säännöllisen uinninopetuksen piirissä ennen tätä. Koululuokat ovat aikaisemmin varanneet itsenäisesti hallilta vuoroja, ja tarvittaessa omat luokan- ja liikunnanopettajat ovat toimineet uinninohjaajina. Uinti on kuitenkin laji, joka asettaa omat haasteensa turvallisuuskulmaa peilaten, joten monella luokalla uinninopetus on ollut hyvin epäsäännöllistä. Tämän lisäksi haasteena toiminnalle on, että vasta kuntaliitoksien myötä Sastamala on saanut uimahalleja kaupunkiin. Uimahallit (kaksi uimahallia) sijaitsevat vanhan Äetsän kunnan alueella, joka sijaitsee Sastamalan eteläisessä osassa. Tämä tarkoittaa sitä, että enimmillään matkaa koulun ja uimahallin välillä on jopa 40 km. (Saarinen 15.1.2015).

Erityislastern uinnit ovat aikaisemmin joko integroitu yleisopetuksen ryhmään tai he ovat käyneet uimassa oman luokan kanssa. Uinninohjausta luokat ovat saaneet vaihtelevasti liikuntapalveluiden resursseista riippuen. Suuressa ryhmässä ja vieraassa oppimisympäristössä toimiminen asettaa omat haasteensa uuden asian oppimiselle kenelle tahansa. Tämän lisäksi erityislapsilla on huomioitava avustajan tarpeellisuus perustoiminnoissa, kuten pukeutuminen, peseytyminen ja muut hygieniasiat. Uinti on kuitenkin lajina erittäin terapeutinen sekä mahdollisesti ainoa liikuntamuoto, jota erityislapsella on mahdollisuus harrastaa (Manninen, Mölsä, Pihko 2002, 220). Tämän takia uinti on vahvasti mukana liikuntapalvelujen ja perusopetuksen yhteistyössä soveltavan liikunnan kehitystyössä. (Aho & Saarinen, 15.1.2015).

5.3 Kolmannen sektorin toiminta soveltavassa liikunnassa

Kolmannen sektorin tarjoamia ohjattuja liikunta- ja vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia erityislapsille Sastamalassa on melko vähän. Sastamalassa toimii erityislastern tukiryhmä, Erkki-ryhmä, joka järjestää jäsenilleen maksuttomia lämminvesiuunteja noin kahdeksan kertaa vuodessa, maksuttomia jäähallivuoroja noin viisi kertaa vuodessa ja erilaisia retkiä perhelomakohteisiin. Näiden lisäksi erityislastern tukiryhmä järjestää monipuolisia luentoja koskien erityislapsiperheen arkea. Erityislastern tukiryhmä tekee yhteistyötä toisen tukiryhmän Spesiaalier perhekerhon kanssa. (Laaja 25.6.2015).

Spesiaalier perhekerhon toiminnassa on 1 - 2 kertaa kuussa säännöllisiä kerhotapaamisia, joihin on tarvittaessa kutsuttu eri alojen luennoitsijoita ja vierailijoita. Lisäksi toiminnassa järjestetään erilaisia tapahtumia, kuten perheleiri, musiikkiterapiatuokio sekä aktiivipäivä Sastamalan koulutuskuntayhtymän lähihoitajaopiskelijoiden kanssa. Erityislastern tukiryhmän ja Spesiaalier perhekerhon lisäksi Sastamalassa on kehitysvammaisten tuki-

toimintaa. Toiminnan tavoite on taata tasavertaiset mahdollisuudet perus- ja ihmisoikeuksien mukaisesti. Yhteistyötä on tehty Vammalan lukion ja ammattikoulun kanssa kehitysvammaisten sosiaalisen elämän ja valmentavan koulutuksen kehittämiseen. (Kulonpää 26.6.2015).

Varsinaista säännöllistä ohjattua liikuntaharrastusta erityislapsille kolmas sektori ei tarjoa Sastamalassa. Seuratoimintojen kilpailulliset tavoitteet sekä vapaaehtoisten ohjaajien puute asettavat omat esteensä erityislapsen osallistumiseen seuratoimintaan. Tavoitteellisessa seuratoiminnassa lapset ja nuoret ovat samalla tasolla, jolloin erityistä tukea tarvitseva liikunnan harrastaja jää helposti syrjään, ellei hänellä ole mahdollisuus avustajaan toiminnassa. (Aho 15.1.2015).

6 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä

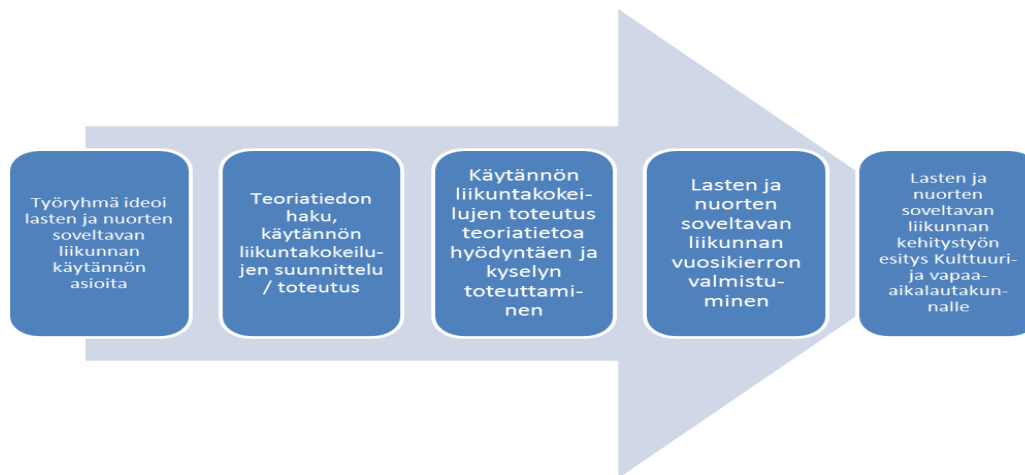
Opinnäytetyön päätavoitteena on kehittää soveltavan liikunnan mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille ja tällä tavoin ohjata lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteena on luoda myös mahdollisuuksia aktiiviseen koulupäivään tarjoamalla liikunnallista toimintaa erilaisissa oppimisympäristöissä ja samalla tuoda esille erilaisia lähiliikuntapaikkoja niille lapsille ja nuorille, joilla urheiluseurassa toimiminen on haasteellista. Tavoitteiden saavuttamiseksi on tarkoitus hyödyntää uuden opetussuunnitelman asettamia liikunnallisia tavoitteita sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Opetushallitus 2014). Konkreettisenä tuotoksena opinnäytetyössä on luoda liikunnallinen vuosikiertomalli, jossa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille tarjotaan ohjattua liikuntaa kaupungin eri liikuntapaikoissa ympärivuotisesti yhteistyössä liikuntapalveluiden, perusopetuksen, vammaispalveluiden, yksityisen sektorin ja kolmannen sektorin kanssa. Hyväksi havaitut liikunnalliset toimenpiteet juurrutetaan osaksi liikuntapalveluiden toimintaa ja liikunnallinen vuosikierto esitetään kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnalle syksyllä 2015.

Kohderyhmänä opinnäytetyöllä on Sastamalan kaupungin erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Pääpaino on 6 – 18 –vuotiaissa sillä alle kouluikäisillä erityislapsilla terapiat ja muut tukiryhmät muodostavat oman harrastusympäristön heidän perheilleen. Kehitystyö toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä, jolloin eri alojen tietoa ja taitoa voidaan hyödyntää. Yhteistyöllä mahdollistetaan ohjatun liikunnan lisääminen erityislapsille tasapuolisesti laajalle alueelle, vaikka etäisyydet ovatkin kuntaliitoskaupungissa pitkiä.

7 Kehittämistyön toimenpiteet soveltavan liikunnan lisäämiseksi

Kehitystyönä lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen on laaja-alainen projekti, jota on mahdollisuus kehittää jatkuvasti. Lasten ja nuorten soveltava liikunta on yksi osa työtäni liikuntakoordinaattorina Sastamalan kaupungilla, joten opinnäytetyö oli helppo kohdistaa juuri tälle sektorille. Tämän lisäksi Sastamalan kaupungilla on meneillään Lasten ja nuorten liikunnan kehittämishanke 2013 – 2015 eli valtakunnallinen Liikkuva koulu – hanke. Hankkeen tarkoituksena on aktivoida koulupäivien sisältöä sekä kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkat lihasvoimin. Hankkeen toiselle kaudelle (lukuvuosi 2014 – 2015) asetettiin tavoitteeksi soveltavan liikunnan kehittäminen yhteistyössä eri toimijoiden kesken.

Kehitystyön perustana käytettiin teorialtetta erityislapsista ja heidän liikuntatarpeistaan ja liikuntataidoistaan. Tämän lisäksi mietittiin erilaisia mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseen lukuvuoden aikana yhteistyössä liikuntapalveluiden, perusopetuksen ja vammaispalveluiden kesken. Konkreettisenä toimenpiteenä, jota opinnäytetyössä käytettiin, oli käytännön liikuntatoimintojen kokeilu lukuvuoden aikana. Liikunnalliset toiminnot painottuivat enemmän koulupäivän aikana tapahtuviin ohjattuihin liikuntamuotoihin, kuten uinninopetus, Vinkin liikuntavierailut sekä liikunnalliset teemapäivät. Liikuntapalvelut koordinoi toimintoja, mutta useat käytännön ohjaukset toteutettiin yhteistyössä liikuntapalveluiden, perusopetuksen ja kolmannen sektorin kesken. Kehitystyössä toteutettiin myös kysely erityislasten vanhemmille. Otanta pidettiin kuitenkin pienenä, sillä kyselyn tarkoitus oli saada vain suuntaan antavaa tietoa siitä, milloin ja millaista toivetta vanhemmilla olisi soveltavan liikunnan ohjatussa toiminnassa. Kyselyssä kartoitettiin lapsen liikunnallisia harrastuksia sekä mahdollisia syitä liikkumattomuuteen. Kuviossa 3 on esitetty vaiheet, jotka lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyössä on toteutettu.



Kuvio 3. Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämisen toimenpiteet Sastamalan kaupungilla 2014 – 2015.

7.1 Soveltavan liikunnan kehitystyön työryhmä

Opinnäytetyötä varten koottiin asiantuntijatyöryhmä, joka koostui eri sektoreiden toimijoista. Liikuntapalveluilta työryhmässä oli kaksi henkilöä, opinnäytetyön laatija ja liikuntapäällikkö. Perusopetuksen puolelta työryhmään kuului kaksi erityisopettajaa, joista toinen toimi lievästi kehitysvammaisten opettajana ja toinen vaikeasti kehitysvammaisten opettajana. Kuntoutuksen näkökulmaa täydensi yksityiseltä sektorilta fysioterapeutti, joka toimii myös jo aikaisemmin perustettujen soveltavan liikuntakerhojen ohjaajana. Heidän lisäksi työryhmään kuului myös vammaispalveluiden edustaja, joka toi oman näkemyksensä sekä huoltajien toiveita erityislasten harrastusmahdollisuuksista vapaa-ajalla.

Työryhmä oli käytännön suunnittelussa keskeisessä roolissa. Liikuntapäällikkö vastasi budjetin ja ohjaustoiminnan työajan hyväksynnästä. Erityisopettajat vastasivat koulupäivän aikana tapahtuvan liikunnan käytännön asioista, kuten linja-autokuljetukset, tiedotteet koteihin ja tiedon jakaminen muille koulun erityisopettajille. Vammaispalveluiden asiantuntija toimi viestintäkanavana alle kouluikäisten erityislasten perheille. Tämän lisäksi vammaispalvelut oli keskeisessä roolissa, kun toteutettiin urheilukoulu loma-ajan hoidossa oleville erityislapsille. Fysioterapeutti antoi oman näkemyksensä kuntoutuksen näkökulmasta lähes kaikkiin liikunnallisiin toimenpiteisiin, jotka toteutettiin kehitystyön aikana.

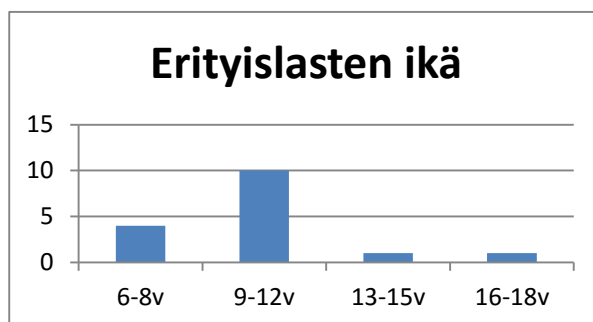
Työryhmä kokoontui kerran yhdessä, jonka jälkeen tietoa vaihdettiin sähköpostin välityksellä ja puhelimitse. Asiantuntijat esittivät kokouksessa erilaisten liikuntamahdollisuuksien lisäämistä koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. Näistä ehdotuksista opinnäytetyön laatija kokosi toimintasuunnitelman, joka esitettiin vuosikierron muodossa. Vuosikiertoon valittiin realistisesti mahdollisia toimintoja, joita liikuntapalvelut koordinoivat. Ohjaustoiminta tapahtui yhteistyössä liikuntapalveluiden, perusopetuksen ja kolmannen sektorin kesken.

7.2 Kysely huoltajille ja kyselyn tulokset

Taulukossa 1. (sivu 6) on esitetty liikunnan hyötyjä sairauteen tai vammaan. Taulukon perusteella liikunnan harrastamisella on sekä kuntouttavia että opettavia ja kasvattavia vaikutuksia erityistä tukea tarvitseville henkilöille (Mälkiä 1993, 15). Yhtenä toimenpiteessä kehitystyössä toteutettiin kysely erityislapsen vanhemmille, jonka avulla haluttiin selvittää ohjatun liikunnan lajitoiveita. Kyselyn tuloksia käytettiin vain suuntaa-antavana mielipiteenä, joten otanta oli pieni. Kysely toteutettiin yhteistyössä perusopetuksen pienryhmien opettajien kanssa. Kyselykaavakkeet osoitettiin sattumanvaraisesti jokaisen pienryhmän kahden oppilaan huoltajalle.

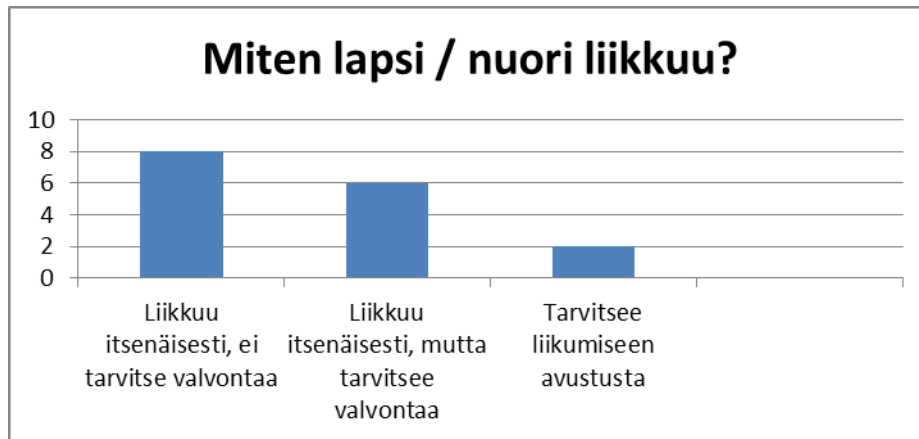
Yhteensä kyselyitä jaettiin 20:lle kouluikäisen erityislapsen huoltajalle, joista 16 palautti kyselykaavakkeen. Kyselyssä kartoitettiin erityislapsen ja –nuoren mahdollisuuksia liikunnalliseen harrastukseen, mielenkiintoa eri liikuntalajeihin sekä parasta harrastusajankohtaa perheen muun arkitoiminnan ohessa. Lisäksi kysyttiin toiveita ohjatun liikuntatoiminnan lisäämiseen ja mahdollisia haasteita, jotka estävät erityislapsen liikunnan harrastamisen Sastamalan kaupungissa. Kyselyllä oli tarkoitus saada suuntaa antavaa tietoa siitä, milloin ja millaisia liikuntamahdollisuuksia erityislapsen huoltajat toivoivat järjestettävän. Otanta pidettiin pienenä sillä kehitystyössä oli jo alustavasti suunniteltu liikunnan lisäämistä koulupäivän aikana toimivimmaksi vaihtoehdoksi. Vastaajista neljässä perheessä erityistä tukea tarvitseva lapsi oli 6-8v, kymmenessä perheessä oli 9-12v erityistä tukea tarvitseva lapsi, yhdessä perheessä 13-15v ja yhdessä 16-18v erityistä tukea tarvitseva nuori (taulukko 6).

Taulukko 6. Erityislapsen ikä kyselyyn vastaajien perheissä.



Liikkumista kysyttäessä kahdeksan vastaajaa ilmoitti lapsen / nuoren liikkuvan itsenäisesti, eikä jatkuvaa valvontaa tarvittu. Kuusi henkilöä ilmoitti lapsen / nuoren liikkuvan itsenäisesti, mutta tarvitsevan jatkuvaa valvontaa. Kaksi vastaajaa ilmoitti lapsen / nuoren tarvitsevan liikkumiseen avustusta (taulukko 7).

Taulukko 7. Lapsen / nuoren liikkumistaidot.



Harrastustoimintaa kysyttäessä seitsemän ilmoitti lapsella / nuorella olevan ainakin yksi liikunnallinen harrastus, kun taas yhdeksän ilmoitti, ettei liikunnallista harrastusta ole (taulukko 8).

Taulukko 8. Liikuntaharrastus vastaajien perheissä.



Mieleisintä harrastustoivetta kysyttäessä suosituimmaksi toiveeksi ilmoitettiin uimaopetus, toiseksi suosituin harrastustoive oli pelit ja leikit ja kolmanneksi suosituin tasapaino-lihaskuntojumppa. Toiveita esitettiin myös tasaisesti palloilussa, yleisurheilussa, hiihdossa ja luistelussa (taulukko 9).

Taulukko 9. Toiveet ohjatun liikunnan harrastamiseen.



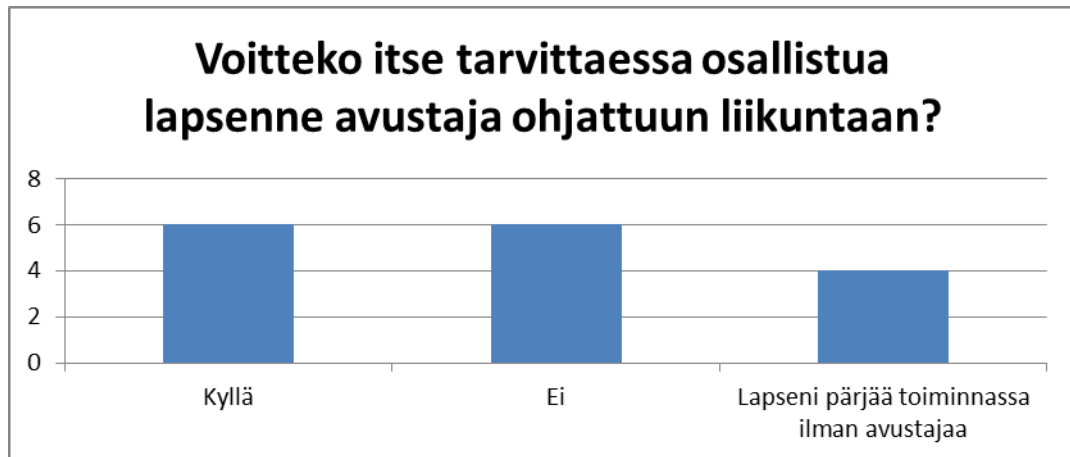
Liikuntaharrastuksen ajankohtaa kysyttäessä eniten suosiota sai koulupäivän aikana tapahtuva liikunta. Arki-iltapäivät ja arki-illat saivat toiseksi eniten ääniä ja selvästi vähiten kannatusta sai viikonlopun aikana järjestettävä toiminta (taulukko 10).

Taulukko 10. Ajallinen toive ohjatun liikunnan järjestämiseen.



Kyselyssä kysyttiin myös huoltajien mahdollisuutta osallistua avustajana ohjattuun toimintaan. Kuusi ilmoitti voivansa itse osallistua avustajan rooliin. Yhtä monta vastaajaa ilmoitti toivovansa ulkopuolista avustajaa ohjattuun toimintaan. Neljä vastaajaa ilmoitti lapsensa pärjäävän toiminnassa ilman avustajaa (taulukko 11).

Taulukko 11. Avustajan tarve ohjatussa liikunnassa.

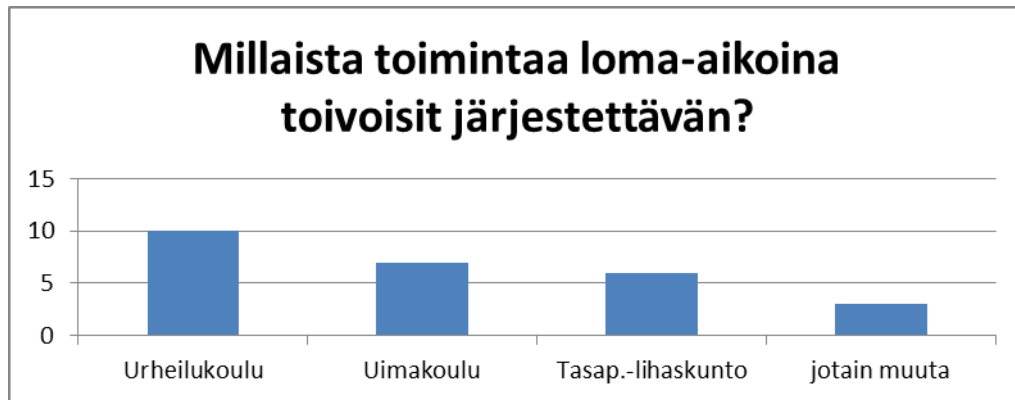


Vammaispalveluiden järjestämään loma-ajan hoitoon ilmoitti kuuluvansa säännöllisesti vain kaksi vastaajaa, kun taas 14 vastaajaa ilmoitti, etteivät he tarvitse loma-ajoilla tätä palvelua (taulukko 12). Loma-ajan (kesäloma, syysloma, talviloma) ohjatussa liikunnassa eniten kiinnostusta herätti urheilukoulun järjestäminen ja toiseksi eniten ääniä sai uimakoulu (taulukko 13).

Taulukko 12. Loma-ajan hoitoon osallistuvien lasten / nuorten määrä.

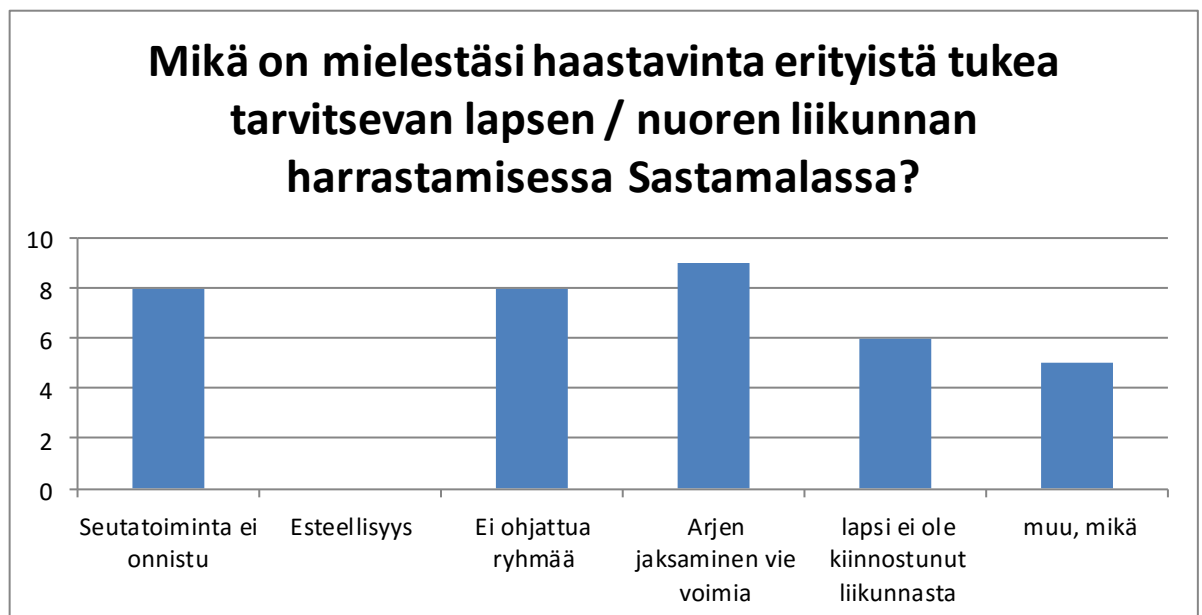


Taulukko 13. Loma-aikojen ohjatun liikunnan toiveet.



Kysyttäessä haasteita liikunnan harrastamiseen nousi suurimmaksi syyksi nousi se, että arjessa jaksaminen vie huoltajilta paljon voimavaroja. Lisäksi haasteita olivat myös, ettei seuratoiminnassa toimiminen onnistu ja se, ettei vastaajien mielestä erityislapsille ole ohjattua liikuntatoimintaa (taulukko 14).

Taulukko 14. Haasteet Sastamalassa erityislasten liikunnan harrastamisessa.



7.3 Ohjatun liikunnan lisääminen

Työryhmän asiantuntijoiden lausunnon perusteella, jota kysely erityislasten huoltajille vahvisti, soveltavan liikunnan kehittämiseksi toimivin vaihtoehto oli järjestää ohjattua liikuntaa arkisin ja tehdä tiivistä yhteistyötä liikuntapalveluiden, perusopetuksen ja vammaispalveluiden kesken. Tällä tavoin tavoitetaan kaikki erityistä tukea tarvitsevat kouluikäiset lapset ja nuoret Sastamalassa ja pystytään tarjoamaan ohjattua liikuntaa jokaiselle vammasta tai

sairaudesta huolimatta. Perusopetuksessa toimivat opettajat ja avustajat olivat tärkeässä roolissa, kun erilaisia ohjattuja toimintoja kokeiltiin. Opettajat ja avustajat toivat oppilaita erilaisiin oppimisympäristöihin liikuntakokeiluun, toimivat avustajina ohjatussa liikunta-tuokioissa ja huolehtivat liikuntapäivien aikatauluttamisesta.

Ohjattuja liikunnankokeiluja toteutettiin monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä. Hyödynnettiin uimahallien vapaita aikoja uinninopetukseen, jolloin uimahallikäynnit kas-voivat pienryhmillä huomattavasti aikaisempaan verraten. Lisäksi hyödynnettiin kaupungin omistuksessa olevaa Vinkin vapaa-ajankeskusta, josta löytyy monipuoliset harrastusmah-dollisuudet, järjestettiin liikunnallisia teemapäiviä sekä keväällä koko perheen liikunnalli-nen tapahtuma Kevät-Kalssu, johon erityislapsen perheeseen kutsuttiin erikseen julkisen ilmoituksen ohella.

Ohjatuissa liikuntatoiminnoissa pyrittiin huomioimaan parityöskentely sekä liikunnalliset yhteisleikit ja -toiminnot. Tällä tavoin oli tarkoitus toteuttaa opetussuunnitelman mukaista liikunnanopetusta vahvistamalla sosiaalista toimintaa ikätovereiden kesken. Lisäksi ohja-tuissa toiminnoissa pyrittiin fyysisen kunnon vahvistamiseen reippaalla liikunnalla, mikä on myös kirjattu uuteen opetussuunnitelmaan liikunnan osalta. (Opetushallitus 2014)

7.3.1 Uinninopetus

Yksi tärkein liikuntamuoto soveltavan liikunnan kehittämisessä oli uinti. Vaikeasti kehitys-vammaiset ovat hyödyntäneet aktiivisesti jo aikaisemmin Keikyän uimahallin lämminve-siuintia, mutta lievästi kehitysvammaisille tai muille pienryhmässä toimiville lapsille ja nuo-rille ei ole aikaisemmin järjestetty säännöllisesti omia ohjattuja uintivuoroja. Pienryhmien oppilaat ovat olleet integroituna yleisopetuksen uintiryhmiin tai käyneet oman luokan kanssa ilman säännöllistä uimaopetusta.

Tässä kehitystyössä oli tarkoitus tarjota pienryhmille vähintään kymmenen kertaa vuodes-sa koululaisuintivuoro, jossa opettajien ja avustajien mukana toimi vähintään yksi uima-opettaja. Uimaopettaja ohjasi yksilöllisesti lapsia altaassa, jonka lisäksi oppilaat saivat vapaasti uida opettajien ja avustajien kanssa. Uintikertojen määrän lisäämistä voi oppimi-sen lisäksi perustella sillä, että kontaktin saaminen tiettyihin erityislapsiin vaatii useamman tutustumiskerran. Uintikertojen määrän lisäämisellä pyrittiin myös vaikuttamaan siihen, että uimahalli liikuntapaikkana tulisi tutuksi lapsille ja lisäisi samalla vesiliikunnan kiinnos-tavuutta erityislapsien perheessä.

Pienryhmiä tuli jokaiselle uintikerralle viisi ryhmää kerralla. Oppilaita yhdessä pienryhmässä oli keskimäärin seitsemän henkilöä. Jokaiseen luokkaan kuului yksi erityisopettaja sekä 1-2 avustajaa. Vaikka uimahallissa oli kerralla monta oppilasta, uinninopetus toteutettiin yksilöllisenä opetuksena. Uimaopettaja, opettajat ja avustajat ohjasivat oppilaita yksilöllisesti eri syvyisissä altaissa apuvälineitä hyödyntäen. Uimaopettaja vei yksitellen uimataidottomia oppilaita kuntoaltaaseen, jolloin tarkoituksena oli kehittää kehonhallintaa ja uinnin motorisia taitoja uintisyvyisessä vedessä. Monella erityisoppilaalla uinninopettelu on haasteellista opetusaltaassa, missä jalat saa helposti pohjaan. Tähän turvaututaan helposti, jos keskittymiskyky ei riitä ohjeiden kuuntelemiseen ja noudattamiseen.

Uinninopetuksen lisäksi koululaisuinneissa oli tarkoitus antaa oppilaiden liikkua vapaasti vedessä ja samalla kehittää omia motorisia taitoja. Erilaiset virikkeet, kuten pötköt, uimalaudat, sukellusesineet, matot ja vanteet houkuttelivat arempiakin oppilaita kokeilemaan uusia temppuja vedessä. Tämän lisäksi uimahallikäynneillä opeteltiin peseytymisasiota ja muita hygieniaan liittyviä asioita. Joillekin erityislapsille koululaisuinti oli ensimmäinen kerta uimahalliuinneissa. Uinti on lajina lähes kaikille sopiva liikuntamuoto, joka kehittää kehonhallintaa, vesiturvallisuutta, mutta toimii myös samalla virkistävänä ja rentouttavana liikuntamuotona (Manninen ym. 2002, 220 - 221).

7.3.2 Alle 12v vesiliikunta

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyössä oli tarkoitus luoda myös uusia liikuntatoimintoja erityislasten perheille, joissa oli alle kouluikäisiä lapsia. Vesiliikunta koettiin hyväksi vaihtoehdoksi, jolloin perheen pienimmätkin voisivat osallistua toimintaan. Tähän tarkoitukseen suunniteltiin perhepeuhulatoimintaa Keikyän uimahallissa kaksi kertaa keväällä. Paikka valittiin aikataulun sekä lämminvesivuoron takia. Keskiviikkoiltaisina kyseinen halli on muulta toiminnalta suljettu, ja kerran kuussa loppuviikolla (perjantaina) on lämminvesipäivä. Lämminvesipäivä tarkoittaa sitä, että altaiden veden lämpötilaa aletaan nostaa jo keskiviikkoamuna, jolloin allasvesi on jo samana iltana muutaman asteen normaalia lämpimämpää. Toimintaa määriteltiin myös hinta, 5€ perheeltä.

Perhepeuhulaan kutsuttiin kaikki sastamalalaiset perheet, joissa oli alle 12-v erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Ikäraja perusteltiin sillä, että yli 12-v kuuluvat jo nuoriin, jolloin perhepeuhulan idea ei enää vastaa tarkoitusta. Toiminnassa oli tarkoitus liikkua vedessä leikkien, lorujen ja erilaisten virikkeiden avulla. Näiden avulla veteen tutustuminen sekä uinninopettelu tulevat oheistoimintana. Viestintäkanavana toiminnan järjestämisessä käy-

tettiin yhteistyötä vammaispalveluiden ja perusopetuksen kesken. Liikuntapalvelut koordinoi ja ohjasi toiminnan.

Perhepeuhulatoimintaan oli suunniteltu maksimimäärä osallistujia sillä allastila on rajallinen ja turvallisuusasiat pitää huomioida. Lisäksi yksi ohjaaja altaassa voi ottaa kerralla vain tietyn määrän asiakkaita, jolloin toiminnan laatu ei laske. Markkinoinnista huolimatta toimintaan ei saatu riittävästi osallistujia, joten perheille tarjottu ohjattu vesiliikuntahetki jäi toteutumatta.

7.3.3 Koko perheen liikuntatapahtuma

Toinen perheille suunnattu soveltavan liikunnan kehittämiskeino oli järjestää perheille ulkoliikuntatapahtuma, jossa on toiminnassa huomioitu erilaiset liikkujat. Tapahtumapaikaksi päätettiin Kaalisaaren liikuntapuisto eli Kalssu, joka on muutama vuosi sitten uusittu profiililtaan. Lisäksi sinne on hankittu tasapainolaitteita, minijalkapallohäkki ja parkour-telineitä. Ajankohdaksi valittiin toukokuun loppupuoli, jolloin säiden toivottiin olevan suotuisat tapahtuman järjestämiseen. Kestoltaan tapahtuma kesti 1,5h. Kevät-Kalssun toiminta-ajatuksena oli tarjota liikunnallisia toimintapisteitä, joita ohjaisi kolmannen sektorin toimijat. Mukaan tapahtumaan saatiinkin helposti yhteistyökumppaneita urheiluseuroilta sekä kaupungin palveluiden muilta sektoreilta, kuten Sotesi (Sosiaali- ja terveystieteet), Sastamalan Opisto ja varhaiskasvatus. Liikuntapalvelut koordinoi koko perheliikuntatapahtuman ja tarvittaessa kehitti tapahtumaan myös liikunnalliset toiminnot, joita muut yhteistyökumppanit ohjasivat.

Liikunnallisia toimintoja tapahtumassa olivat curling, frisbeegolf, jousiammunta, leikkivarjoleikit, petanque, tarkkuussuunnistus, parkour ja liikunnalliset leikit perheen nuoremmille. Lajit valikoituivat suurimmaksi osaksi sen perusteella, että ne olivat sovellettavissa eritasoisille liikkujille. Ainoastaan parkour oli vaativampi laji, joka ei soveltunut ihan jokaiselle tapahtumaan osallistujalle. Parkour haluttiin kuitenkin toteuttaa sillä lajina se on nykypäivän trendi ja siihen tarkoitukseen tapahtumaan saatiin ohjaaja, joka on erikoistunut nimenomaan parkouriin ja kehonhallintaan. Tapahtuman puffetin hoiti Sastamalan 4H-yhdistys, joka sai tulot itselleen. Puffettia lukuun ottamatta tapahtuma oli maksuton kaikille osallistujille. Viestintäkanavana käytettiin lehtimainontaa, sosiaalista mediaa ja yhteistyötä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja vammaispalveluiden kanssa.

Tapahtuma oli onnistunut kokonaisuus. Ilma oli aurinkoinen ja osallistujia tapahtumassa oli noin 250 henkeä. Ainoana miinuksena tapahtuman järjestäjät kokivat sen, että tapah-

tuman yksi kohderyhmä eli erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, oli osallistujien määrästä suhteellisen pieni. Suurin osa osallistujista oli varhaiskasvatuksen asiakaskuntaa.

7.3.4 Vinkin liikuntavierailut

Kehitystyössä yhtenä tavoitteena oli tuoda liikuntapaikkoja tutuksi erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Vinkin vapaa-aikakeskus on kaupungin omistama liikuntapaikka, jossa on mahdollisuus kuntosaliliikuntaan, itsepuolustuslajien harjoitteluun ja erilaisten pallopelien harrastamiseen. Vinkin vapaa-aikakeskuksessa sijaitsee myös liikuntapalveluiden toimistot ja liikuntapalvelut koordinoi vapaa-aikakeskuksen tilojen käyttöä. Yhtenä toimenpiteenä liikunnan lisäämisessä kouluikäisille erityislapsille oli Vinkin liikuntavierailut. Pienryhmien opettajat varasivat Vinkistä ohjattuja liikuntavierailuja ja liikuntapalvelut tarjosivat tilat ja ohjauksen maksutta soveltavan liikunnan käyttöön. Ainoat kustannukset, mitä vierailusta tuli, olivat kuljetuskustannukset.

Tiloina hyödynnettiin, ryhmästä riippuen, tatamisalia, kuntosalia tai palloilukenttää. Vaikeasti kehitysvammaisten liikunnanohjaus koostui musiikkiliikunnasta, tasapainojumpasta ja käsittelytaitoharjoitteista. Musiikin avulla pyrittiin saada aikaan viihtyisä ilmapiiri, tasapainojumpalla haettiin lihaskoordinaation vahvistamista ja erilaisilla heittoharjoituksilla vahvistettiin käsittelytaitoja. Tämän lisäksi joidenkin vaikeasti kehitysvammaisten oppilaiden (yli 13v) kanssa tutustuttiin kuntosalitoimintaan lähinnä aerobisten laitteiden puitteissa. Juoksumatto, crosstrainer sekä kuntopyörä toimivat hyvinä ja turvallisina kuntoiluvälineinä muutamalle yli 13-vuotiaalle erityisoppilaalle. Lisäksi crosstrainerilla haettiin myös lihaskoordinaatioharjoitusta. Käyntejä Vinkin liikuntavierailuihin vaikeasti kehitysvammaisille oppilaille tuli viisi kertaa lukuvuoden aikana.

Lievästi kehitysvammaisille oppilaille ja muille pienryhmille hyödynnettiin enemmän myös palloilukenttää. Mitä nuoremmista oppilaista luokka koostui, sitä enemmän liikunnanohjaus rakennettiin juoksu- ja hippaleikkien mukaan. Tunti aloitettiin musiikkiliikunnalla, jossa samalla liikuttiin vauhdikkaasti kehonhallintaa vahvistaen. Tämän jälkeen liikunnassa oli tasapainoa, ketteryyttä ja käsittelytaitoa harjoittavia liikuntaleikkejä. Jokaiseen ohjausker-tä kuului myös parityöskentelyä vaativia taitoja, joita toteutettiin soveltaen. Liikunnallinen tuokio päätettiin aina rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, mikä oli varsinkin nuoremmille oppilaille tärkeää. Ohjaukset rakennettiin yhteistyössä erityisopettajan kanssa, jolloin myös opinnäytetyön laatija sai palautteen suunnitelmistaan sekä uusia ideoita liikunnan-ohjaukseen ja osasi hyödyntää näitä seuraavissa ohjauksissa. Joillekin yli 9-vuotiaille pienryhmien oppilaille oli mahdollista toteuttaa jo vaativampia yhteispelejä ja leikkejä. Kä-

sipallo sovelletuin säännöin sekä tarrapallotaistelu onnistuivat, kunhan pidettiin säännöistä tiukasti kiinni. Tämän lisäksi peli oli lopetettava ajoissa, jolloin sosiaalinen keskittyminen ei vienyt liikaa voimia.

Pienryhmät kävivät lukuvuoden aikana liikuntatuokioissa vaihtelevasti. Joku ryhmä saattoi hyödyntää Vinkin liikuntatuokioita kahdeksan kertaa lukukauden aikana, kun joku ryhmä tuli ohjaukseen vain kerran. Keskimäärin Vinkin liikuntatuokioita erityislapset hyödynsivät noin joka toinen viikko kouluvuoden aikana.

7.3.5 Liikunnalliset teemapäivät

Kehitystyöhön kuului myös soveltavan liikunnan teemapäivän toteuttaminen yhteistyössä perusopetuksen kanssa. Liikunnallinen teemapäivä järjestettiin erityiskoulun oppilaille ja ajankohdaksi valittiin Vammaisten kulttuuriviikon koulupäivä syyskuussa. Yhteistyökumppaneiksi tapahtumaan saatiin kolmannelta sektorilta Sastamalan seurakunnan nuorisotyö, Äetsän Jousiampujat ja Vammalan Lentopallo. Tavoitteena oli järjestää liikunnallisia toimintapisteitä, joista osa oli ohjattua toimintaa ja osassa pisteissä sai liikkua omatoimisesti. Tapahtumapaikaksi valittiin Vinkin vapaa-aikakeskus, joka saatiin maksutta käyttöön koko tapahtuman ajaksi ja, jonka läheisyydessä kiertää 3,3 km:n kuntorata.

Seurakunnan toimintapiste sijaitsi ulkona kuntoradan maastossa. Toimintapisteenä oli luontopolku, joka voitiin soveltaa lyhyemmäksi reitiksi tasaiselle maastolle myös pyörätuolilla kulkijoita ajatellen. Vammalan lentopallon edustaja ohjasi yhdellä palloilukentällä erilaisia palloiluja ja Äetsän Jousiampujat olivat omalla radalla ohjaamassa jousiammuntaa. Tämän lisäksi yhdellä palloilukentällä oli omatoimisia liikuntapisteitä, kuten pingis (pöydässä laitat), minikeilaus, sisäcurling ja nuijapallo. Yläkerran tatamisalissa liikuntapalveluiden työntekijä ohjasi musiikkiliikuntaa, tasapainoiluja ja muita liikunnallisia leikkejä. Perusopetuksen tehtävänä oli järjestää kuljetukset tapahtumapaikalle ja takaisin koululle sekä huolehtia päivän aikataulutuksesta ja ruokailusta.

Ensimmäinen liikunnallinen teemapäivä oli hyvin onnistunut, joten toisen liikuntapäivän järjestäminen koulupäivän aikana tuntui helpolta. Ajankohdaksi valittiin loppupalvi ja teemaksi päätettiin talviliikuntatapahtuma. Yhteistyökumppaniksi kolmannelta sektorilta tähän tapahtumaan saatiin Vammalan Retkeilijät. Tapahtumapaikaksi valittiin jälleen Vinkin vapaa-aikakeskus sillä tilat järjestyivät jälleen maksuttomina ja Vinkin piha-alueella oli mahdollista laskea pulkkamäkeä, hiihtää ja lumikenkäillä. Toimintapisteitä järjestettiin myös sisätiloihin, sillä osalle oppilaista koko koulupäivä ulkona olisi liian raskas. Tämä olikin

hyvä ratkaisu, koska säätila oli tapahtumapäivänä niin haastava, että ulkoliikunta ei onnistunut ollenkaan. Ainoa toimintapiste ulkona oli makkaranpaisto.

Sisällä toimintapisteet rakennettiin kolmelle palloilukentälle sekä yläkerran tatamisalille. Palloilukentillä oli mahdollisuus sulkapalloiluun, sisäcurlingiin, ”ampumajuoksuun”, salibandyyn, frisbeegolfiin ja liikunnallisiin leikkeihin. Osa näistä toimintapisteistä oli ohjattuja toimintoja ja osassa pisteissä oli omatoimista liikuntaa. Yläkerran tatamisalissa oli ohjattua musiikkiliikuntaa, tasapainorata, kuntonyrkkeilyä sekä isommilla oppilailla mahdollisuus kuntosalitoimintaan. Perusopetus järjesti jälleen kuljetukset, ruokailun ja päivän aikataulutuksen.

7.3.6 Soveltavan liikunnan urheilukoulu

Sastamalan kaupunki on aikaisemmin järjestänyt kesäisin urheilukouluja kaupungin eri urheilukentillä. Kehitystyön puitteissa mietittiin myös soveltavan urheilukoulun järjestämistä. Toimintaan tarvitaan aina myös avustajia, jolloin urheilukoulun turvallisuusnäkökulma on myös huomioitu. Urheilukoulu päätettiin toteuttaa yhteistyössä Vammaispalveluiden kanssa. Vammaispalvelut järjestää erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille lakisääteistä maksutonta loma-ajan hoitoa syyslomalla, talvilomalla ja kesällä kesäkuussa erityiskoulun tiloissa. Työntekijöinä loma-ajanhoidossa toimivat kaupungin koulunkäynninavustajat, joita voitiin samalla hyödyntää avustajina urheilukoulussa.

Urheilukoulu päätettiin järjestää kesäkuun ensimmäisellä viikolla kolmena päivänä. Aikataulutuksesta ja muista käytännön asioista sovittiin suoraan loma-ajan hoidon vastaavan ohjaajan kanssa. Hänellä oli jo ennakoon tiedossa osallistujien lukumäärä sekä heidän liikkumistaidot. Lajeiksi sovittiin yleisurheilu, valokuvasuunnistus ja tasapainojumppa. Erityiskoulu, jossa loma-ajan hoito järjestetään, sijaitsee Sastamalassa urheilukentän vieressä, missä on täysimittainen juoksurata, nurmikenttä sekä hyvät hyppy- ja heittomahdollisuudet. Valokuvasuunnistuksessa hyödynnettiin koulun valmiita valokuvia, jotka olivat otettu koulun osittain tasaiselta piha-alueelta. Tällöin myös vaikeasti liikuntavammaisten oli mahdollista osallistua toimintaan.

Tasapainojumppa toteutettiin koulun liikuntasalissa kahdessa eri ryhmässä. Ryhmäjako tehtiin itsenäisesti liikkuviin ja avustettaviin lapsiin. Tasapainojumppa aloitettiin musiikkiliikunnalla ja hippaleikillä, jonka jälkeen osallistujat kiersivät joko omatoimisesti tai avustajan kanssa tasapainorataa. Ryhmäjako oli toiminnan mielekkyyden kannalta järkevää tehdä, sillä muuten liikkujien määrä olisi ollut liian iso toiminnan toteuttamiseksi. Lisäksi osallistu-

jien liikkumistaidot vaihtelivat suuresti. Tasapainorata oli rakennettu hyödyntämällä koulun omia liikuntavälineitä. Toimintapisteinä olivat tasapainoilu penkillä, miniaitojen ylitys, tasapainoilu tyynyllä, hernepussin heitto, kieriminen, trampoliinihyppyjä ja voimistelurenkaiden avulla esteen ylitys. Toimintapisteitä sovellettiin liikkujan tason mukaan.

7.3.7 Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa

Sastamalassa seuroilla ja yhdistyksillä ei ole ollut resursseja järjestää omana toimintana liikunnallista harrastusta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle, jos erityispiirre on selvästi toimintaa haittaava tai, ellei lapsella ole omaa avustajaa mukana toiminnassa. Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyössä oli tarkoitus tehdä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa, jolloin myös heillä olisi mahdollisuus olla mukana soveltavan liikunnan tarjonnassa.

Yhteistyö sujui hyvin sillä kaikkiin liikunnallisiin tapahtumiin tai toimintoihin saatiin mukaan myös kolmannen sektorin toimijoita. Yhteistyökumppanit olivat mielellään mukana toiminoissa ja saivat aikataulunsa järjestettyä niin, että pääsivät tarvittaessa osallistumaan arkipäivänä koulu-aikaan järjestettäviin tapahtumiin. Tämän lisäksi paikallinen urheiluseura, joka ei pystynyt osallistumaan tänä lukuvuonna tapahtumiin, ilmoitti järjestävänsä kesällä lasten yleisurheilukilpailut, jossa oli huomioitu nimenomaan erityislapsen lajeja mietittäessä.

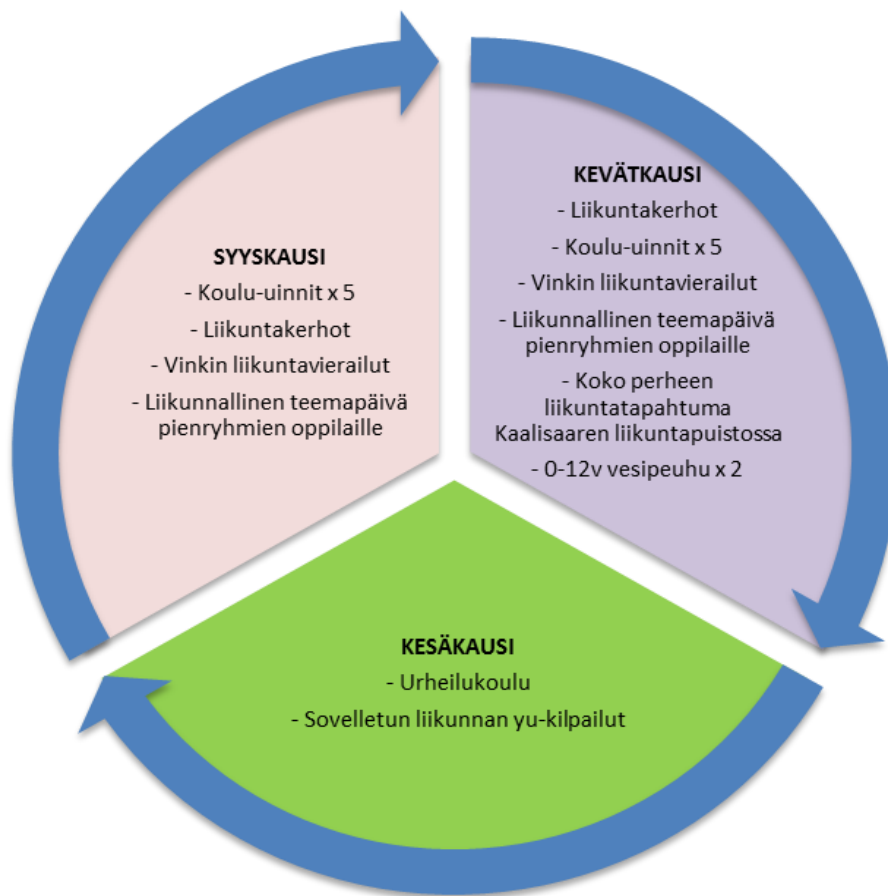
7.4 Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan vuosikierto

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyössä oli tarkoitus luoda liikunnallinen vuosikiertomalli, jota toteutetaan yhteistyössä kaupungin eri palveluiden ja kolmannen sektorin kesken. Kehitystyössä kokeiltiin erilaisia toimintamalleja, joista oli tarkoitus koota toimivat käytännöt kokonaisuudeksi ja näin ollen tarjota liikunnallisia aktiviteetteja soveltavan liikunnan sektorilla säännöllisesti ympärivuotisesti. Erityislapsilla on haastavaa toimia seuratoiminnassa ilman henkilökohtaista avustajaa, joten soveltavan liikunnan tarjonta nojaa suurimmaksi osaksi kunnan järjestämään toimintaan. Tätä puoltaa myös 1.1.2015 voimaan tullut liikuntalaki, jossa osoitetaan kunnan tehtäväksi tarjota tasapuolisesti liikunnan mahdollisuuksia eri väestöryhmien kesken (Kunnat 2015).

Liikunnalliset toiminnot toteutettiin hyvässä yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Ilman yhteistyötä perusopetuksen, vammaispalveluiden, liikuntapalveluiden, yksityisen toimijan ja kolmannen sektorin kesken liikunnallisia toimintoja olisi ollut mahdoton toteuttaa. Jokaisel-

la toimijalla oli oma roolinsa eri toiminnoissa, mikä mahdollisti ennen kaikkea monipuoliset liikuntakokeilut ympärivuotisesti. Toimintakokeilujen perusteella vuosikiertoon saatiin koottua monipuolinen runko liikuntatoimintoja Sastamalan eri liikuntapaikoissa. Runko pohjautuu vahvasti perusopetuksen ja liikuntapalvelujen yhteistyöhön, jolloin liikunta-aktiivisuutta saadaan lisättyä tasapuolisesti erityistä tukea tarvitseville koululaisille ja jolloin toteutetaan Sastamalan kaupungissa toimivaa Liikkuva koulu -periaatetta. Kuviossa 4 on esitetty lasten ja nuorten soveltavan liikunnan vuosikierto, joka perustuu 2014 – 2015 lukuvuoden aikana toteutettuihin liikuntakokeiluihin.

Kuvio 4. Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan vuosikiertomalli liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.



8 Pohdinta

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyö alkoi elokuussa 2014. Kokonaisuudessaan käytännön osuudet tästä opinnäytetyössä olivat helposti toteutettavissa, sillä lasten ja nuorten soveltava liikunta on osa työnkuvaani. Lisäksi työnantaja suhtautui kannustavasti aiheen kehittämiseen myöntäessään työaikaan käytettäväksi opinnäytetyölle sekä myöntämällä liikuntatiloja maksutta käyttöön lähes jokaiseen erilliseen liikuntakokeiluun. Tämän lisäksi näihin toimintoihin oli helppo saada mukaan eri yhteistyökumppaneita kolmannelta sektorilta.

Työryhmän tuki ja asiantuntemus oli tarvittaessa hyvä ja rohkaiseva kokeilemaan uusia liikuntatoimintoja erityislapsille ja –nuorille. Ajallisesti lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehitystyö sopi Sastamalan kaupungille hyvin, sillä samaan aikaan kaupungissa toteutettiin valtakunnallista Liikkuva koulu –hanketta, jossa oli tarkoituksena aktivoida peruskoulujen koulupäiviä. Tähän periaatteeseen pohjautui myös usea soveltavan liikunnan liikuntakokeilu, joka toteutettiin koulupäivän yhteydessä. Kehitystyössä valmistuneeseen vuosikiertoon saatiin monipuolisesti erilaisia liikuntatoimintoja, mutta, jotta saadaan toiminnot säännölliseksi, on siinä oltava selkeästi yksi koordinaattori, joka koordinoi sekä tarvittaessa ohjaa toimintoja. Lisäksi koordinaattorin on jatkossa aktiivisesti markkinoitava liikuntamahdollisuuksia eri sektoreiden toimijoille ja tarjottava yhteistyön mahdollisuutta.

8.1 Toimenpiteiden onnistuminen

Oman työkuvaani kannalta opinnäytetyö oli onnistunut kokonaisuus. Työnkuva on kehittynyt prosessin aikana ja, mikä positiivisinta sekä perusopetuspuoli että kolmas sektori ovat myös aktivoituneet lasten ja nuorten soveltavan liikunnan toiminnoissa. Tämän lisäksi liikunnallisista teemapäivistä sekä Vinkin liikuntavierailuista on tullut erityislasten perheiltä positiivista palautetta. Uusia ideoita ja toiveita liikuntamahdollisuuksista on esitetty. Jatkossa on tärkeä kuitenkin muistaa toimintojen realistisuus työajan, tilojen ja kouluikäisten erityislasten muuhun elämään peilaten. Monella erityislapsella erilaiset terapiat kulkevat läpi kouluajan säännöllisesti ja perusopetuksella on muutakin tehtävää kuin liikunnanopeus. Pieninä palasina yhteistyössä koululiikunnan ohella voidaan luoda mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan tasapuolisesti jokaiselle erilaiselle liikkujalle.

Liikuntapalvelut ottaa myös jatkossa vastuun lasten ja nuorten soveltavan liikunnan toiminnoista, mutta vasta yhteistyö muiden toimijoiden kanssa luo tarvittavan mahdollisuuden liikunta-aktiviteettien toteuttamiseen. Tätä asiaa tietysti puoltaa myös liikuntalaki, jon-

ka mukaan kunnalla on velvollisuus järjestää tasapuoliset liikuntamahdollisuudet eri väestöryhmille (Kunnat 2015).

8.2 Haasteet toimintojen toteuttamisessa

Haastavaa soveltavan liikunnan kehitystyössä oli se, että avustajien tarve toiminnoissa on ratkaisevassa roolissa. Toimintoja ei ole mahdollista toteuttaa, jollei tarvittavaa määrää avustajia tai huoltajia ole mukana toiminnassa. Mikäli tätä asiaa ei olisi tarvinnut huomioida, olisi liikuntatoimintoja voinut kehittää enemmän kouluajan ulkopuolelle. Kehitystyössä toteutuneessa kyselyssä tuli kuitenkin hyvin ilmi se, että huoltajien aktiivisuuteen liikunta-toiminnoissa, kuten kuljettaminen liikuntaharrastukseen sekä tarvittaessa avustaminen toiminnassa, vaikuttaa vahvasti haasteellinen arkielämä erityislapsen kanssa. Tässä on varmasti yksi syy siihen, etteivät kaikki liikuntakokeilut onnistuneet. Perhepeuhulan vesiliikunta oli suunniteltu arki-illalle, joka on haasteellinen niin lapsen kuin aikuisenkin jaksamisen kannalta. Haasteellisen arkielämän lisäksi kaupungin pitkät etäisyydet asettavat omat hankaluutensa säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Jatkossa haasteeksi voi nousta myös rahoituspuoli. Taloudellinen tilanne vaikuttaa suoraan kunnan eri palveluiden toimintaan. Sastamala on laajalle alueelle rakentunut kaupunki, jolloin kuljetuskustannukset ovat merkittävässä asemassa, kun järjestetään liikunnallisia aktiviteetteja kaupungin eri liikuntapaikoissa. Lisäksi avustajien määrä suhteutettuna oppilasmäärään asettaa omat rajat sille, missä ja millaista liikuntatoimintaa voidaan järjestää. Esimerkiksi uinti on laji, jossa avustajien ja valvojien määrä on ratkaiseva turvallisuutta mietittäessä.

8.3 Toteutetun kyselyn johtopäätökset

Opinnäytetyössä toteutettu kysely ei juurikaan muuttanut jo ennakkoon suunniteltuja liikuntakokeiluja, mutta antoi vahvistusta siitä, että koulupäivän aikana toteutettu liikunta on tärkeässä asemassa lasten ja nuorten soveltavassa liikunnassa. Pitkät koulumatkat ja haasteellinen arkielämä luovat omat esteensä säännölliselle liikuntaharrastukselle, jonka lisäksi erityislapsilla kuuluu arkeen yleensä jokin terapiamuoto koko kouluajan. Terapiat vaativat näiltä osallistujilta melkoisen voimanponnistuksen, jolloin samalle päivälle asetettu liikuntaharrastus ei välttämättä ole toimiva vaihtoehto.

Kyselyssä tuli myös ilmi, että yli puolella vastaajista ei ole säännöllistä liikunnallista harrastusta. Syiksi tähän voidaan kyselyn perusteella todeta, että seuratoiminnassa toimimi-

nen ei onnistu, arkielämä on haasteellista sekä sen, että lapsi ei ole itse kiinnostunut liikunnasta. Nämä ovat varmasti ratkaisevia tekijöitä liikuntaharrastuksen puuttumiseen. Yhtenä syynä esitettiin myös, ettei Sastamalassa ole ohjattua ryhmää erityislapsille, mikä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Soveltavan liikunnan kerhotoiminnat ovat olleet toiminnassa jo vuodesta 2012 alkaen, mutta todennäköisesti tieto toiminnasta ei välttämättä ilmoittelusta huolimatta ole tavoittanut kaikkia osapuolia. Tähän on jatkossa helppo tehdä muutoksia ja markkinoida toimintoja vielä näkyvämmiin.

Kyselyn mukaan loma-aikojen toimintaa on hyvä kehittää myös niille lapsille ja nuorille, jotka eivät ole vammaispalveluiden järjestämässä loma-ajan hoidossa. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi urheilukoulun toteuttamiseen tarvitaan vahvasti kolmannen sektorin toimijoita. Soveltavan liikunnan järjestämiseen tarvitaan asiantuntevaa soveltavan liikunnan osaamista, mutta myös paljon avustajia sekä eri lajien lajiosaamista. Yhteistyöllä voidaan tätäkin asiaa kehittää ja näin ollen tarjota liikunnallisia elämyksiä erilaisille liikkujille.

Huomioitavaa kuitenkin tässä kyselyssä on, että otanta oli pieni. Mikäli haluaisi tuloksia, joita voisi jo yleistää luotettavammin, olisi kysely pitänyt toteuttaa niin, että jokaisella kouluikäisen erityislapsen huoltajalla olisi ollut mahdollisuus vastata kyselyyn. Tässä kehitystyössä kyselyn tulokset olivat vain suuntaa antavia, joiden avulla voidaan jatkossa miettiä uusia liikunnallisia toimenpiteitä. Tärkeämpi toimenpide kehitystyössä oli liikuntatoimintojen kokeilut yhteistyössä eri sektoreiden kesken.

8.4 Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan tulevaisuus Sastamalan kaupungilla

Lasten ja nuorten liikunnallisten toimintojen vuosikierto nojaa pitkälti yhteistyöhön liikuntapalveluiden ja perusopetuksen kesken. Urheiluseuroja on saatu mukaan toimintaan yhteistyössä julkisen sektorin kanssa, mutta vielä jää puuttumaan toimintojen jatkuminen seuratoimintaperusteisesti. Liikuntapalveluilla lasten ja nuorten soveltava liikunta on yhden henkilön koordinoitavissa ja tällä hetkellä resurssit ovat riittäneet asian kehittämiseen hyvin. Taloudelliset tilanteet vaihtelevat ja jatkuvat säästötoimenpiteet sekä palveluiden ulkoistaminen ovat uhkana jokaisessa kunnan järjestämässä toiminnassa. Tässä on kuitenkin hyvä muistaa liikuntalaki, joka asettaa vaatimuksensa kunnan suhteen liikuntapalveluiden järjestämisessä (Kunnat 2015).

Erityistä tukea tarvitseva lapsi ja nuori tarvitsee yleensä enemmän aikaa uusien asioiden oppimiseen kuin terve lapsi. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ei siis välttämättä tavoita opinnäytetyön kohderyhmää, jos liikuntatoimintoja ei toteuteta pitkäjänteisesti.

Oman lajin löytyminen on haasteellista, mutta ei välttämätöntä. Monipuolinen liikunta on fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ohella kuntouttavaa toimintaa, jonka avulla erityistä tukea tarvitseva henkilö vahvistaa itsenäistä elämää sekä elämänhallintaa (taulukko 1, Mälkiä 1993, 15). Tämän perusteella soveltavan liikunnan liikunnallinen vuosikierto on kehitetty pitkäjänteiseksi toiminnaksi, johon on tärkeä suunnata resursseja.

Liikunnallisen vuosikierron säännöllisellä toteutuksella on mahdollisuus vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten motorisia taitoja sekä oppia uusia asioita. Jatkossa olisikin hyvä mitata mahdollisia tuloksia, joita säännöllinen ja monipuolinen liikunta on saanut aikaan. Numeraaliset mittarit toimivat tällaisessa tarkoituksessa hyvin, kuten esimerkiksi uimataidon oppiminen tai uusien liikuntaharrastajien määrä henkilölukumäärässä.

8.5 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen oli prosessina mielenkiintoinen, mutta samalla myös haastava. Alkusuunnitelmien suunnittelussa ja esittämisessä opinnäytetyön laatijalla paistoi varmasti jonkinlainen epävarmuus siitä, miten osallistujat kokisivat toiminnan asiakkaan näkökulmasta. Jokaista toimintaa oli osattava soveltaa erilaisille liikkujille huomioimalla heidän erityistarpeitaan. Työryhmän asiantuntemus antoi kuitenkin vahvan tuen erilaisten liikuntatoimintojen kokeiluun ja taas liikuntakokeilujen positiivinen onnistuminen antoi itseluottamusta viedä liikuntaa eteenpäin koulupäivien arkeen.

Kehitystyön aikana oli huomattavaa kuitenkin, että jokainen liikuntatoiminta, minkä koordinoi ja toteutti, vaati oman ajan ja työmäärän. Toimintojen suunnittelu, yhteistyökumppaneiden hankkiminen, ohjaus, toteutuneen toiminnan palaute sekä itseltä, että muilta toimijoilta vei yllättävän paljon aikaa. Lasten ja nuorten soveltava liikunta on vain osa työnkuvaani, joten työaika oli ajallisesti osattava suunnitella ja jakaa tarkasti. Tässä hyvänä yhteistyökumppanina toimi työnantaja eli Sastamalan kaupungin liikuntapalvelut. Hyvällä asenteella kehitystyötä kohtaan mahdollistettiin erilaiset toimenpiteet soveltavan liikunnan kehittämisessä.

Realistisin kuva toiminnan tarpeellisuudesta ja tärkeydestä tuli liikuntatoimintojen aikana tapahtuva liikunnallinen kehitys erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla. Säännölliset usein toistuvat uintikerrat tuottivat tulosta uimataidon kehittymiseen. Pelkästään näiden koulu-uintien ansiosta saatiin muutamia uusia uimataidon omaavia oppilaita luokkiin. Tämän lisäksi erilaisten pelien ja leikkien pitkäjänteiset toistot tuottivat tulosta sosiaalisessa kehityksessä hippaleikkien muodossa. Vinkin liikuntavierailujen sekä liikunnallisten tee-

mapäivien ansiosta vapaa-ajankeskuksessa on näkynyt muutamia tuttuja erityislapsia huoltajineen liikkumassa. Nämä asiat varmistavat opinnäytetyölaatijalle, että kehitystyö on kantanut hedelmää. Lasten ja nuorten liikunnallisen vuosikierron runko on nyt valmiina ja käytännön toiminnot on koettu toimivaksi kokonaisuudeksi. Tämä on kuitenkin vain runko, johon on mahdollista tehdä muutoksia ja kehittää toimintaa aina eteenpäin.

Lähteet

- Aho J. 15.1.2015. Vt. liikuntapäällikkö. Sastamalan kaupunki. Haastattelu. Sastamala.
- Autio T., Nenonen P., Louhiala L. 2001. Liiku ja leiki, motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Dawson G., McPartland J., Ozonoff S. 2002. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi. The Guilford Press. A Division of Publications Inc.
- Dufva V., Koivunen M. 2012. ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Bookwell Oy. Juva.
- Finnlex.fi. 2015. Liikuntalaki. Luettavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu 11.5.2015
- Heikinaro-Johansson P., Varstala V., Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta ja Tiede 45. 6 / 2008. Tutkimusartikkeli.
- Hämylä R. Kokko S. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Ikonen O., Virtanen P. 2003. HOJKS 2 yksilölliset opetussuunnitelman ja opetus. WS Bookwell Oy. Juva
- Ikonen O., Virtanen P. 2007. Erilainen oppija yhteiseen kouluun. WS Bookwell Oy. Juva
- Kaartinen M, Schopp L. 2009 – 2011. Nepsy-hanke, Tampere, Lempäälä, Sastamalan peruskuntayhtymä elokuu 2009 – lokakuu 2011. Luettavissa: <http://www.tampere.fi/material/attachments/n/50c8CR1Xc/nepsylapsiko.pdf>. Luettu 18.1.2015
- Kerola K., Kujanpää S., Timonen T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. WS Bookwell. Juva.
- Kulonpää I. 26.6.2015. Puheenjohtaja. Sastamalan Spesiaalikerho ry. Haastattelu. Sastamala.

Kunnat.net. Uusi liikuntalaki voimaan 1.1.2015. Luettavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutisia/2014/Sivut/Uusi-liikuntalaki-voimaan-1.1.2014.aspx>. Luettu 30.1.2015

Kuuloliitto.fi. 2015. Luettavissa:

http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/huonokuuloisuus/erilaiset_kuulovammat/ Luettu 17.2.2015

Laaja H. 25.6.2015. Puheenjohtaja. Sastamalan Erityislasten tukiryhmä. Haastattelu. Sastamala.

Liikkuva koulu.fi. 2015. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>. Luettu 11.5.2015

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2011-2013. Luettavissa:

<http://www.likes.fi/tutkimus/fyysisen-aktiivisuuden-vaikutukset/liikunta-oppiminen-ja-koulutus/liikkuvat-lapset-tarkkaavaisempia>. Luettu 11.5.2015

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Opetusministeriön kulttuuripolitiikan liikuntayksikkö. Helsinki.

Malm M, Matero M, Repo M, Talvela E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin Vammaistyön perusteet. 1. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Manninen A., Mölsä P., Pihko H. 2002. Kehitysvammaisuus. 1.-2. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Mälkiä E. 1993. Erityisliikunta 1. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mälkiä E., Rintala P. 2002. Uusi Erityisliikunta Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2015

Opetusministeriö 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 vuotiaille.
Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Peda.net 2015. Luettavissa: peda.net/sastamala/ops-2016 Luettu 15.3.2015

Saarinen M. 15.1.2015. Liikuntakoordinaattori. Sastamalan kaupunki. Haastattelu. Sastamala.

Syväoja H., Kantomaa M., Laine K., Jaakola T., Pyhältö K., Tammelin T. 2012. Opetushallitus. Liikunta ja oppiminen, tilannekatsaus lokakuu 2012. Edita Prima Oy/Timo Paivarinta/PSWFolders Oy.

Takala M. 2010. Erityispedagogiikka ja kouluikä. Hakapaino. Helsinki.

Takala, M., Kontu E. 2006. Näkökulmia näkövammaisten opetukseen. WS Bookwell Oy. Juva.

Terveyskirjasto 2015. Tuki- ja liikuntaelinkehityshäiriöt. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00133. Luettu 7.4.2015

UKK – INSTITUUTTI. Liikuntaa harrastava nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. Luettu 23.1.2015.

Liitteet

Liite 1. Kysely huoltajille

SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN / KYSELY HUOLTAJILLE

Rastita sopivin vaihtoehto

1. Minkä ikäinen erityistä tukea tarvitseva lapsi / nuori teillä perheessä on?
 - a) 6-8v
 - b) 9-12v
 - c) 13-15v
 - d) 16-18v

2. Miten lapsi / nuori liikkuu?
 - a) liikkuu itsenäisesti, ei tarvitse jatkuvaa valvontaa / tukea
 - b) liikkuu itsenäisesti, mutta tarvitsee jatkuvaa valvontaa / tukea
 - c) tarvitsee liikkumiseen avustusta

3. Onko lapsellanne tällä hetkellä ohjattua liikunnallista harrastusta?
 - a) kyllä
mikä / mitkä _____
 - b) ei
miksi ei _____

4. Minkälaista ohjattua liikuntaa toivoisit lapsellenne (valitse kolme mieleisintä)?
 - a) uimaopetus
 - b) tasapaino- lihaskuntojumppaa
 - c) pelit ja leikit
 - d) palloilu
 - e) suunnistus
 - f) yleisurheilu
 - g) hiihto ja luistelu
 - h) muu, mikä _____

5. Milloin haluaisitte ohjattua liikuntaa järjestettävän?
 - a) koulupäivän sisällä
 - b) iltapäivällä ennen klo 16.00
 - c) arki-iltaisin klo 16.00 jälkeen
 - d) viikonloppuisin

6. Voitteko itse tarvittaessa osallistua lapsenne avustajana ohjattuun liikuntaan?
- a) kyllä
 - b) ei, toivoisin erillisiä avustajia toimintaan
 - c) lapseni pärjää toiminnassa ilman avustajaa
7. Onko lapsenne säännöllisesti loma-ajan hoidossa (Muistolan koululla toteutettava toiminta)?
- a) kyllä
 - b) ei

Jos vastasit kyllä, mitä liikunnallista toimintaa haluaisit päivien sisältöön_

8. Millaista toimintaa loma-aikoina (kesäloma, syysloma, talviloma) toivoisit järjestettävän?
- a) urheilukoulu
 - b) uimakoulu
 - c) tasapaino-lihaskuntojumppaa
 - d) jotain muuta, mitä_____
9. Mikä on mielestänne haastavinta erityistä tukea tarvitsevan lapsen / nuoren liikunnan harrastamisessa Sastamalassa (voit valita useamman)?
- a) seuratoiminnassa toimiminen ei onnistu
 - b) tilat ovat esteellisiä
 - c) ei ohjattua ryhmää erityislapsille
 - d) arjessa jaksaminen vaatii huoltajilta paljon
 - e) lapsi ei ole itse kiinnostunut liikunnasta
 - f) muu, mikä_____

Lämmin Kiitos Sinulle!!!